

## Indhold

Formålet med vejledningen .....	3
Hvad kendetegner i de enkelte årgange? .....	5
Det gode fodboldmiljø:.....	7
Træningshjælp/Idéer:.....	8
Hvad er god fodbold? .....	8
Fokuser på udvikling: .....	8
Brug kun "de bedste" øvelser: .....	8
1000 berøringer pr. træning .....	8
Inden træning:.....	9
Under træning: .....	9
Efter træning:.....	10
Træningsmoduler.....	10
U5-7 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
U8 .....	11
U9 .....	11
U 10 .....	12
U 11 .....	15
U12 .....	18
U13 .....	20
U14 .....	22
U15 .....	25
Målmandstræning .....	28
U10 .....	28
U11 .....	30
U12 .....	31
U13 .....	32

U14 .....	33
U15 .....	34
Instruktionsmomenter .....	34
Fodbolden:.....	35
Spark:.....	35
Indersidespark.....	35
Halvtliggende vristspark.....	36
Ydersidespark.....	36
Lodret vristspark.....	37
Flugtning .....	37
En førsteberøring .....	38
0-1-2-3-4 skridts-metoden: .....	39
Dribling og Finte .....	39
Headning.....	40
Tacklinger.....	41
Indkast. ....	42
Målmanden .....	42
Underhåndskast .....	42
Slyngkast .....	42
Faldteknik .....	43
Gribning af flad bold .....	43
Gribning af høj bold .....	43
1 mod 1 .....	43
DBU's fodboldordbog:.....	44

### Formålet med vejledningen

De tanker, som ligger bag dette arbejde, skal ses i lyset af, at vi i RIF ønsker at udvikle den enkelte spillers maksimale potentiale i erkendelse af, at det så vil være nødvendigt med en "rød tråd".

Dette må på ingen måde ses som den endegyldige bibel. Fodbold har en sådan størrelse, at det er under konstant udvikling.

I de efterfølgende manualer er der tilkendegivet de emner, som der skal trænes i de enkelte årgange, men der er absolut metodefrihed træningen af disse emner.

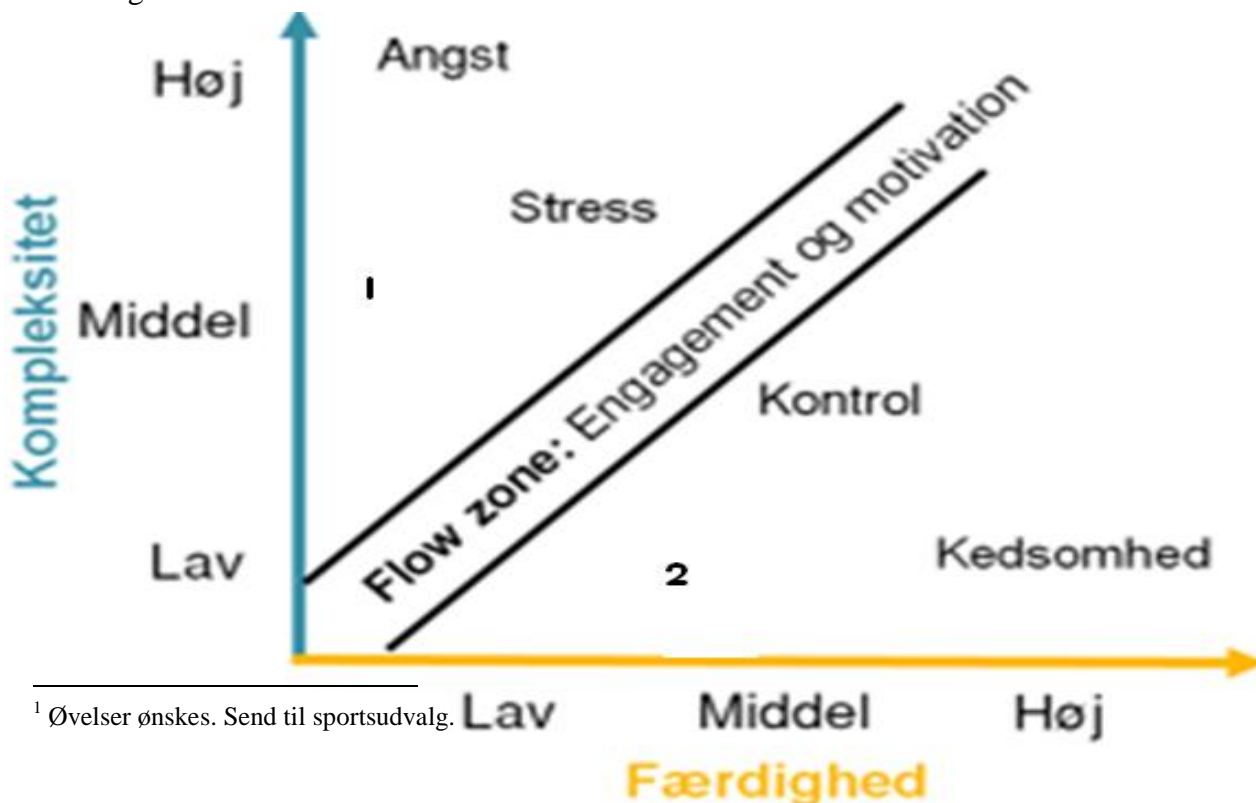
Dog under følgende ansvar: "Udvikling før resultater, gennem en målrettet træningsindsats".

Der er samtidigt denne vejledning oprettet en RIF øvelsesdatabase med øvelser til de enkelte emner<sup>1</sup>

På sigt skulle det derfor gerne blive relativt enkelt, at finde emnet i årgangs-manualen og en øvelse i databasen. Lykkes dette, så kan trænerne holde al koncentrationen på træningen/instruktionsmomenterne (sidst i vejledningen) deri. Er der fortsat tvivl/ønskes hjælp til noget, kontakt sportsudvalget, så hjælper disse med en løsning.

Det er en kendsgerning, at des større masse vi har af spillere til rådighed, des større er chancen for at finde og udvikle talenter. Evner man har som fodboldspiller er ikke medfødte, men tillærte. Alle har ikke de samme evner for indlæring, men det er en betingelse, at de er blevet præsteret for stoffet og har haft muligheden for at udvikle sig. Det er ungdomstrænerens fornemmeste opgave!

En anden kendsgerning er, at det er kammeraten, der kommer med spilleren til klubben, men det er træneren der skal få ham til at blive, ved hele til at påfylde den rette mængde og sværhedsgrad af viden og kunnen i henhold til nedstående illustration



<sup>1</sup> Øvelser ønskes. Send til sportsudvalg.

Overstående grafiske fremstilling giver dermed 3 muligheder:

- 1) Spilleren, der skal have større udfordringer end træningen tilbyder, keder sig, skaber uro og modtager ikke læring.  
Denne spiller må formodes at søge større udfordringer.
- 2) Spilleren, der udsættes for større udfordring ved træningen, end spillerens kompetence tilsiger, bliver nervøs og utryg, skaber uro og modtager ikke læring.  
Denne spiller må formodes at stoppe helt med at spille fodbold, fordi lysten forsvinder, hvilket er synonym for angst, spilleren tør ikke fortsætte fordi udfordringerne er for store.
- 3) Her er harmoni mellem udfordringer og kompetence. Spilleren er tryk og modtager læring, dette er i den zone vi kalder flow-zonen.

Søg derfor en passende balance mellem varierende, tilpassede, udfordringer og spillernes færdigheder, kan vi det, så er vi rigtig godt på vej mod en sjov, udbytterig fodboldtræning.

*Studier viser, at:*

- Det kræver 10000 korrekt udførte gentagelser at automatisere en teknisk færdighed, fx et spark.
- At træningstimer er direkte proportional med slutniveau. 10000 timer udgør en landsholdsspiller, 5000 timer en amatør spiller.

Så derfor er og bliver selvtræning en nødvendig del af det at udvikle sig til en rigtig god fodboldspiller. Vi har i RIF pt. "fredagstræning" for udvalgte årgange (U10-13 drenge + 12-15 piger), som er starten på selvtræning. Her arbejder vi kun med teknikken, og giver spillerne redskaber til selvtræning, så er det op til den enkelte hvor meget ekstra denne vil gøre ved det.

For ikke så mange år siden var fodboldspilleren beskrevet således:

**Fysisk:** God kondition, spurtstærk, god udholdenhed.

**Teknisk:** Kunne en masse med bolden, jonglere, sparke, dribble etc.

**Taktisk:** Forstå sin opgave i relation til et hold og individuelt

**Mentalt:** Hvordan som taber, kammerat, holdspiller, selvdisciplin, vindertype m.m holde fokus

Den mentale del skal trænes i træningen. Eksempelvis, at holde fokus på opgaven eller gøre spilleren opmærksom på, at han/hun gerne af sig selv må tilbyde at bære bolde, veste m.m

Det er også fra RIF's side vedtaget, at det ikke er vigtigt at vinde, men det er vigtigt, at man kan noget og vil noget. Dvs. at man som spiller bruger det indlærte i kamp. Dette gøres bedst ved at rose for detaljen og gøre spilleren opmærksom på detaljerne. Og der er vel næppe en træner, som tør påstå, at holdene vil tabe mere ved at kunne mere. Ved at turde mere øges risikoen for boldtab, men den der ikke tør tage chancer vinder vel næppe.

### Hvad kendetegner i de enkelte årgange?

DBU har lavet inddelinger 8-10 år, 10-13 år og 14-16 år, hvilke kan ses i nedstående tekststykke. Den karakteristik som er fra 5-7 år, er udarbejdet af forfatterne bag manualen med udgangspunkt i andre forfattere end DBU, bl.a. Peter Klit og Freddy Jørgensen.

5-7 årige, er i den del af deres fodboldliv, hvor det vigtigste er, at de finder glæden ved spillet, samles som et hold, får nogle gode manerer (fx snakke pænt, acceptere dommeren osv.). Leg er alfa og omega – egentlig træning er uholdbar, lege med bolden vil sikre en udvikling (bl.a. motorisk hvilket medfører boldkontrol). Alsidig bevægelse og at arbejde med bolden i form af leg er nøglesætningen i disse årgange. Fodboldmæssige forbedringer/udvikling er et resultat af, at leg m.m. har givet gavn, det er ikke det fodboldmæssige og motoriske der skal have 1. prioritet – det er et resultat af godt arbejde, men ikke målet – det er gælden ved træningen og ved at være der.

#### Karakteristika for 5-7 årige

- Lav koncentrationsevne, lange snakke er uden formål, da de ikke hører/husker det.
- Stort aktivitetsniveau – sørg derfor for megen aktivitet
- Forældre, fodboldstøvler, harer, blomster m.m. kan have mindst lige så stor interesse som selve træningen.
- Struktur og genkendelighed, sikrer trygheden og glæden.
- Krav om forståelse for "svære/mange" regler nytter ikke.
- Hver enkelt træning er noget "nyt" husker ofte ikke tilbage - for mange øvelser forvirrer.
- Ikke så sikre i større grupper.
- Kan kun udføre det mest grovmotoriske, såsom at: Sparke, kaste, løbe, hoppe – dette skal udvikles gennem træningen.
- Er ofte til fodbold sammen med den bedste kammerat, som man helst vil spille med.
- Individ frem for hold

8-10 årige siges at være i tilvænningsfasen, det er her, hvor interessen gerne skulle have indfundet sig, ydermere så er motorikken bedre udviklet. Det er her vi så småt indleder den egentlige træning, og begynder at træne for at udvikles, *for at forbedre os*. Det er i disse årgange, at spillerne skal lære, at forstå formålet med træning, i takt med at vi som trænere flytter det, fra leg/hygge til udvikling.

Nu er vi i tilvænningsfasen – altså er det nu vi skal begynde at vænne os til at spille rigtig fodbold, træne for at lære osv. Det er også her, børn ofte vil selvtræne og bruge megen tid på at spille spillet.

Ifølge DBU karakteriseres 8-10 årige ved:

- Begyndende interesse for andre børn
- Større interesse for spillet og træningen
- Kan overskue samværet med mindre grupper (lidt større end 5-7 år)
- Har stort aktivitetsniveau, så undgå køer.
- Lang reaktionstid – ringe perception (perception = tiden fra man observerer (sanser) til man handler)

- Svært ved at bedømme afstande.
- Begyndende forståelse for regler.
- Klarer situationerne som de opstår – tænker ikke fremad
- Individ frem for hold – dog lille holdforståelse – engang i mellem vil sammenspil indtræde, men forståelsen mangler oftest stadig.
- Motorikken udvikles stadig, og der er stadig mangler – men den er bedre end 5-7 år.
- Kan ikke overskue områder, hvis de bliver for store.

10-13 årige siges at være i indlæringsfasen – her er vi ved rent motorisk, tankemæssigt(perception m.m) at være klar til virkelig at forstå spillet. Dette er guldalderen – det er her vi virkelig kan og skal lære! Derfor skal selvtræning oparbejdes som et krav og der skal arbejdes hårdt i disse 3-4 år, inden vi rammer puberteten og sættes lidt tilbage.

#### Karakteristika:

- Meget motiverede for at lære, det handler nu kom om fodbold, ikke harer, blomster m.m.
- Stort aktivitetsniveau – behov for bevægelse.
- Bedre perceptionsevne<sup>2</sup>.
- Behersker nu grovmotoriske og finmotoriske bevægelser.
- Bevidsthed omkring det at være et hold – hold/individ følges ad.
- Overstående medfører forståelse for sammenspil, og holdarbejde.
- Kan overskue større grupper og områder.
- I takt med forståelsen for holdspillet forstås med tiden også taktiske momenter.
- Begynder at kende og forstå reglerne i fodbold.

14-16 årige er kaldet udviklingsfasen – dette bunder mest af alt i, at vi efter at have lært, og forhåbentlig behersker nogle færdigheder, nu skal til at beherske og mestre dem alle. Samtidig sker der nogle fysiologiske ting i denne alder, som har stor betydning for fodboldspillet, se nedstående.

#### Pubertet

- Kraftig højdetilvækst, med efterfølgende vægtforøgelse.
- Midlertidig forringelse af koordinationsevnen(motorik).
- Tager ikke alt for givet, bliver let modvillige.
- Begynder at stille spørgsmål til tingene, og undres meget – kommunikation mellem træner og spiller bliver et vigtigere middel, da spillerne er kritiske og ønsker mere medbestemmelse og ansvar.
- Andre interesser end fodbold indtræder.
- Begynder at forstå taktiske elementer, samt at vide hvornår/hvordan de udføres korrekt.

#### Efter pubertet

---

<sup>2</sup> Perception er en process som er følgende processer; Man sanser noget, forarbejder det, opfatter det, overvejer det(dirigerende processer) og slutteligt handler man.

- Drengene: Relativt større fysisk styrke og udholdenhed.
- Piger: Relativt mindre fysisk styrke og udholdenhed.
- Færdigudviklet finkoordination.
- Forstår, og kan udføre vanskelige taktiske dispositioner.

Derudover er der nogle andre forbehold til pigetræning, som bør tages:

- Piger har ofte behov for at snakke om små og store problemer, som ikke har så meget med fodbold at gøre.
- Piger er generelt mere loyale, ydermere er piger mere sociale end drenge – så at fravælge nogen eller på anden vis skelne mellem dem, skal ofte overvejes grundigere end hos drengene.
- Sørg for at pigerne får så mange forskellige makkere som muligt i henhold til det sociale.
- Piger selvtræner ikke så meget som drengene.
- Piger er ofte mere perfektionistiske end drenge, derfor vil de gerne bruge tid på at rette fejl.
- Pigerne har stort behov for at snakke om hygge, så afsæt derfor tid til det i din planlægning, og indlær det hurtigt som "kultur" at når vi har pause kan der snakkes, og når vi så træner arbejder vi på at blive bedre.
- Desuden er pigerne (nok) glade for at slutte træningen med stræk og snak – en god kultur.

### **Det gode fodboldmiljø:**

- ✚ Glæde – spillerne er glade for træningen, hinanden, fodbold, klubben, træneren osv.
- ✚ Tryghed – se nederst s 3. Dels skal vi som personer udvise tryghed og acceptere spillerne. Men samtidigt skal vi forsøge at ramme spillerne på netop deres niveau, ikke for let/svær træning, rammer vi ikke spillerne, vil vi se kedsomhed ell. angst – hvilket ikke hjælper på trygheden.
- ✚ Tilknytning – at alle er med på holdet! HAK<sup>3</sup> Både til træning og kamp skal alle være en del af holdet, også selvom niveauet viser forskelle og vi skal udvikle på spilleren, der hvor denne er.
- ✚ Variation – Igen nederst s. 3, hvis vi sørger for variation og udvikling, så er der meget bedre muligheder for, at miljøet føles udfordrende og meningsgivende. Med variation menes ikke, at den dybe tallerken skal opfindes inden hver træning, men at der sker noget nyt, ikke alt skal være det, men noget, hvilket forhåbentligt sikrer, at ingen keder sig.
- ✚ Både og – ikke enten eller. Vi skal ikke vælge noget fra vores træning (selvom vi kun træner 2 gange om ugen). Vi skal nå at give så mange oplevelser og stimuli som overhovedet muligt.
- ✚ Planlægning og organisation. Her hjælper denne vejledning. Vi har givet ekstra tid til dele heraf, eftersom vi har lavet en del af planlægningen. Det er som træner rart at være forberedt både for en selv og overfor spillerne. Er vi forberedte, så har vi også større chance for at arbejde for alle spilleres bedste, da der så ligger tanker bag, modsat hvis vi blot finder på noget på banen.

---

<sup>3</sup> Alle spiller Halvdelen Af Kampen.

## **Idéer til planlægningsfasen:**

### **Hvad er god fodbold?**

Tænk altid den træning du laver ind i, hvad du mener god fodbold er. Denne manual giver grundlag for at spillerne kommer igennem "alt". Det burde give træneren ekstra tid, denne vil vi mene er givet godt ud, hvis den blev brugt på at overveje de øvelser man vælger. Tankerne bag træningen.

### **Fokuser på udvikling:**

Det er vigtigt, at vi som trænere har stort fokus på udvikling, dermed er det vitalt, at vi ikke bare tænker på at afvikle træningen eller at vinde kampen størst muligt.

"HAK" – alle spiller Halvdelen Af Kampen

Det er samtidigt meget vigtigt, at tillade fejl. Opfordr til at prøve noget. Vi skal turde prøve det vi lærer, ellers kommer det aldrig til at hænge ved, også selvom det vi prøver, og det måske koster et boldtab og et mål scoret imod os. Modsat, så vil der ske det, når det lykkes, at vi har den gladeste træner og endnu vigtigere et barn med en kæmpe succes oplevelse "Jeg kunne faktisk godt!".

Husk at vi skal have gode gentagelser, vejled spilleren, hvis du ikke er helt tilfreds, så sig ikke: "Kom ingen, eller den kommer næste gang". Vi skal arbejde mod og vejlede efter det perfekte.

### **Kun "de bedste" øvelser:**

Det er nemt at skrive, men samtidigt en stor forudsætning for en god fodboldtræning. Øvelser skal hverken være for svære/lette. Og samtidig skal de gerne passe ind i, hvad man anser som "god fodbold". Øvelserne bør være det sidste vi kigger på, vælg først, hvad det er fra modulet vi skal arbejde med i dag, når vi har fundet frem til det, så snakker vi øvelser i trænerteamet.

Når vi har en øvelse, som spillerne kender til, er det en god idé at bruge den så meget som muligt, således spillerne er trygge ved netop denne struktur. Hver øvelser kræver forklaring og tvinger spillerne til at tænke på noget andet end netop de færdigheder de træner. Kan vi anvende en skitse, til begge færdigheder, så vælg dette, såfremt spillerne ikke kedes. For at vi ikke keder spillerne kan vi udvikle denne skitse, således det udfordrer spillerne mere, kaldet progression, hvis øvelsen er for "let" så hav en løsning hvor i skærper kravene, og er den for svær så en, hvor i lemper kravene.

Et eksempel på at bruge noget helt, er hvis vi varmer op i en firkant, hvorfor så ikke "genbruge" denne senere, det giver trænerne mere tid til at vejlede, og derved spillerne mere "ægte træningstid".

### **1000 berøringer pr. træning**

Husk at et ideal man altid bør have med i sine overvejelser omkring fodboldtræning, er antallet af berøringer hos den enkelte, målet skal altid være højt min. **1000 berøringer pr. træning**. For at have de 1000 berøringer, så skal vi have ca. 1 berøring pr. 3,6 sekund ved træning i 60 minutter og ca. 1 berøring pr. ca. 5,4 sekund ved træning i 90 minutter. Dette er på ingen måde umuligt, faktisk hedder de seneste anbefalinger, at man har 1500 berøringer pr. træning, hvilket bestemt også er muligt.

Undersøgelser fra Manchester United viser, at i spil 4:4 i stedet for 8:8 opnås:

- 135 % flere afleveringer
- 260 % flere scoringsforsøg
- 500 % flere mål
- 225 % flere 1:1 situationer
- 280 % flere driblinger.

Så spil i så små grupper som muligt, for at sikre flest mulige berøringer hos den enkelte. Til dette er nedstående Horst Wein god inspiration.

*I udarbejdelsen af træning/periode, husk altid, at som Horst Wein sagde:*

***Træning og kamp skal være som børns sko: Den skal passe og være behagelig***

### **Inden træning:**

Inden træning er det vigtigt, at vi har en plan og ved hvordan træningen skal gennemføres – men samtidigt skal vi være fleksible og klar til at omstrukturere, hvis noget uforudset sker. Samtidigt ved vi hvordan færdigheder udføres(instruktionsmomenter) – Kan vis-forklar-vis.

Derudover, er det vigtigt, at vi har skabt nogle kulturer såsom: Hvor mødes vi, gør vi noget bestemt når vi mødt/er på banerne, hvem løfter materialerne, hvordan står vi når der snakkes m.m.

Husk opvarmning er et redskab til træning og ikke blot noget som skal overstås, regn det derfor med i din planlægning som noget brugbart, denne kan sikre den enkelte mange berøringer, eller introducere dagens tema. Hav altid bold med i din opvarmning.

### **Under træning:**

Sørg for at fokus ligger på træningen og ikke det andet, såsom unødigt snak(dog skal der selvfølgelig tages diverse hensyn). Husk, at vi træner for at blive bedre, det sociale har også sin plads, men ikke i de 60/90 minutter vi er nede på banerne for *at træne*.

Vis => Forklar => Vis ... Afprøv – er den metode vi arbejder efter når vi har træner fodboldmæssige færdigheder både taktisk og teknisk. Vis færdigheden fra flere vinkler, forklar og vis igen evt. i slow-motion også, så skulle spillerne være klar til at prøve selv. Kan man ikke selv vise færdigheden, så søger man hjælp. Og der er masser af hjælp i RIF.

Sørg for kontakt til hele spillergruppen, vejled dem, ros dem, skab en god stemning, og sørg for at der bliver lært noget. Spørg gerne spillerne til, fx ved træning af vendinger på bolden: Hvor, hvornår og hvorfor er denne vending god at kunne, når vi spiller kamp? Hvad får vi ud af at udføre en vending? Hvis spillerne selv kan svare viser studier, at det giver dem mere i bagagen end hvis vi som trænere fortæller det, kan de ikke svare fortæller vi det, og håber de selv svarer næste gang.

Hvis en spiller ikke udfører en færdighed godt nok, så må vi som trænere ikke formode, at det går bedre næste gang blot fordi spilleren får flere forsøg – nej vores opgave er at fortælle(deduktiv)

eller få spilleren til at fortælle(induktiv), hvordan det næste gang gøres bedre, så vi kan opleve gode gentagelser og dermed begynde en automatisering af færdigheden.

### **Efter træning:**

Husk at samle op på dagens træning, gerne mens vi strækker ud. Således skaber vi en god vane, at have med. Både stræk og snak er gode vaner. Spørgsmål som: Hvad har vi arbejdet med i dag? Hvad har i lært? – lad spillerne sige hvad vi har arbejdet med og hvad det er vigtigt at huske netop når vi træner dette igen, eller netop når vi træner i denne øvelse. Samt hvad er specielt vigtigt at huske når spilsituationen er som i denne øvelse(her vil kun de involverede kunne svare). Man lad spillerne svare hvis de kan(vær induktiv). Dette gør som sagt, at spillerne udvikles bedre.

Et andet godt redskab for som træner/trænere, at få et overblik over træningen er lige kort at tvinge sig selv/teamet til at finde fx 3 gode og 3 mindre gode ting(+ rettelser) ved træningen.

**Vigtigst af alt**, har man haft succes med en øvelse/leg/spil, så kontakt sportsudvalget, således den pågældende øvelse kan blive en del af RIF's øvelsesdatabase - des flere des bedre.

### **Træningsmoduler**

*"No coach ever won a game by what he knows, it's what his players have learned"*  
Amos Alonso Stagg.

Træningsmodulerne er et godt redskab til struktur i arbejdet, vi ved hvilke elementer vi vil igennem, samt hvornår, derfor er de en del af vejen, vi gerne vil arbejde når vi søger efter at udfylde det store potentiale som vi, tror på at vi i RIF har. Dermed er det en vigtig del af dette arbejde, at der følges op på hver enkelt modul.

### **En spiller på topniveau har styr på alt sit værktøj:**

- Han har lært alle de tekniske færdigheder (værktøjskassen er fuld)
- Han mestrer alle de tekniske færdigheder (han kan anvende værktøjet til perfektion)
- Han ved lige præcis, hvad han skal gøre og hvornår (kender værktøjernes virkemidler)
- Han udfører handlingen perfekt og i maksimal fart (han mestrer værktøjet, ved hvor det ligger, så han kan finde det frem og bruge det hurtigst muligt).<sup>4</sup>

Men modulerne er ikke lavet, således man bare skal tage dem i hånden og gå til træning, disse er ligesom resten af kompendiet vejledende. En hjælp til at strukturere sin træning.

Det anbefales at man arbejder med modulerne i 3-4 og højst 5-6 uger.

3-4 uger x 3-4 moduler giver kun 4 måneders træning – træner man længere så er de der jo ikke, så afsæt endelig tid til at afprøve "egne" moduler fx 2-3 ugers. Tag det du anser som god fodbold, eller i finder mest relevant.

---

<sup>4</sup> Uddrag Aldersrelateret træning 1 S.10

Den tekniske træning er af høj prioritet fra U9-U15, hvor vi gerne skal fylde spillernes tekniske værktøjskasse, gentagelser er her af høj prioritet, som tidligere skrevet sikrer 10 000 gode gentagelser en motorisk og udførelsmæssig automatisering af den pågældende færdighed.

Modulerne er ikke fremtiden, men et skridt mod fremtiden. Området vil altid være under udvikling, og præget af den enkelte træner. Derfor skal de også ses som et værktøj til en måde at gribe tingene an på og noget som skal diskuteres trænerne i mellem op til hver enkelt sæson, således vi altid har de "bedst mulige" manualer at arbejde ud fra.

### **U8**

Under udvikling

### **U9**

Indslusningsåret. Vi går langsomt mod den egentlige træning, som gerne skal introduceres som U10

Til træning er nøgleordene:

- Lege med få simple regler.
- Retningsbestemt spil.
- Små mål/småspil
- Få spillere af gangen
- Kultur, fx fortælle, hvis de ikke kommer næste træning.
- Blive en del af klubben, bære materialer, veste, vand m.m.
- Opsæt regler så alle trives.

## **1. TRÆNINGSMODUL**

Tema: Fodboldlege

Fokus: Fodbold gennem leg – introducere egentlig fodboldtræning gennem leg.

Fx

- Fodbold-fangeleg – ståtrold, snupper haler m.fl.
- Driblelege/udfordringer
- Stafetter, hvor vi arbejder med en fodbold
- Skyggeleg – A dribler med bestemt rytme/retning, fart – B følger efter – kongens efterfølger.
- Alsidige bevægelser – "motorisk træning derigennem" – alt fra hop, tril, kravl, gå, hop, spring, balancere, kolbøtter, dreje, kaste, osv.

## **2. TRÆNINGSMODUL**

Tema: Driblinger og koordination – introduktion.

Fokus: At spillerne får tumlet med fodbolden og sig selv.

- Lege

- Løb med bold
- Fodboldkoordination
- Dribling med inderside
- Dribling med yderside
- Dribling med sål
- 1:1 retvendt.
- Bevægelsestræning: Rytme, fod/hoved, dreje m bold, løbe, balancere

### **3. TRÆNINGSMODUL**

Tema: Afslutninger og målmandsspil(lad alle spillere/alle som vil prøve at stå i mål)

Fokus: Samle erfaringer med disse væsentlige dele af spillet

- Lege
- Drible stærkt inden afslutning
- Drible mellem kegler inden afslutning
- Driblerytme inden afslutning
- Afslutning på hoppende bold (flugtning)
- Afslutte 1. gang
- 1:1 inden afslutning.
- Alsidige bevægelser – ”motorisk træning derigennem”, her primært fokus på løbeskoling.

#### **U 10**

Det er nu spillerne skal forstå, hvad der kræves i en fodboldtræning, så mentalt bør spillerne vide, at koncentration og vilje er vigtig, U9 var ”hyggeåret” hvor vi gik fra leg til decideret fodbold – og nu er det altså rigtig megen fodbold og lidt leg.

Det er vigtigt, at der gennem "opbygningen" af disse spillere arbejdes meget med bevidstgørelsen og de fremtidige krav, der stilles til en god spiller herunder også selvtræning. Også ud fra en psykisk betragtning, så vi skaber psykiske og mentale stærke spillere.

Til træning er nøgleordene:

- Lege med flere regler.
- Retningsbestemt spil.
- Småspil
- Kultur, fx fortælle hvis de ikke kommer næste træning, møde til tiden m.m.
- Blive en del af klubben, bære materialer, veste, vand m.m.
- Opsæt regler så alle trives.

### **4. TRÆNINGSMODUL**

A- Teknisk træning

Tema: Jonglering, spark(introduktion) og driblinger/finter

- Fri jonglering
- Jonglering med betingelser – incl. Hoved

- Indersidespark
- Dribleøvelser m/skarpe vendinger – h/v fod
- Dribleøvelser – skærme bolden af – dække bolden – h/v ben
- Halvtliggende vristspark

#### B- Taktisk træning

Tema: Angrebsprincipper

- Indledende bandespil

#### C- Koordination:

Under træning med dribling også arbejde med:

- Rytme, fx driblerytme eller rytme på koordinationsstige
- Øje-fod koordination, fx fodboldkoordination eller 1:0
- Agility – evnen til at skifte retning og hastighed m/u bold.
- Løbeteknisk træning(løbeskoling), fx vha. stige "bane"

### **5. TRÆNINGSMODUL**

#### A - Teknisk træning

Tema: Jonglering, spark og driblinger/finter

- Repetition af modul 4`s træning
- Spark med fodens yderside
- Kropsfinter
- Sparkefinter
- Hovedstød opstart/begyndende

#### B - Taktisk træning

Tema: Angrebsprincipper

- Repetition bandespil
- Indledende overlap

#### C-koordination:

- Løbeskoling
- Øje-fod

- Agility – evnen til at skifte retning og hastighed
- Hurtige fødder
- Rumorientering

## **6. TRÆNINGSMODUL**

### A - Teknisk træning

Tema: Jonglering, spark og dribble/finter

- Repetition af modul 4 og 5`s træning
- Drejefinten (eller lign.)
- Stopfinter – også kaldet vendinger på bold.
- Husmandsfinten og stepover.
- Hovedstød - begyndende

### B - Taktisk træning

Tema: Angrebsprincipper

- Repetition af bandespil og overlap
- Indledende boldovertagelse

### C- koordination

- Balance, genfinde efter hovedstød, samt genfinde efter skub/puf i spring og dribling
- Rytme i driblinger og bevægelse
- Løbeskoling
- Øje-fod koordination, fx fodboldkoordination eller 1:0

## **7. TRÆNINGSMODUL**

### A - Teknisk træning

Tema: Dribling/finte og spark

- Repetition af 4 - 6`s moduler
- Lodret vristspark
- Dribling/finte i 1:1 situation
- Repetition af hovedstød

### B - Taktisk træning

Tema: Angrebsprincipper

- Repetition og udbygning af bandespil og overlap
- Repetition af boldovertagelse

C- koordination

- Balance, genfinde efter hovedstød, samt genfinde efter skub/puf i spring og dribling
- Rytme i driblinger
- Rumorientering
- Hurtige fødder

Med hensyn til fysisk træning, arbejdes udelukkende med op- og nedvarmning i såvel i teori som praksis. Vigtigt er det, at der bliver arbejdet med og instrueret i rigtige udspændingsøvelser i relation til skade-forebyggelse.

*U 11*

## **8. TRÆNINGSMODUL**

A - Teknisk træning

Tema: Dribling/finter, spark-afslutning

- Repetition af driblinger/finter i forbindelse med 1:1
- Sparketeknik - afslutning (præcision) – gerne forskellige sparkeformer.
- Repetition af hovedstød

B - Taktisk træning

Tema: Angrebsprincipper

- Repetition af bandespil, overlap og boldovertagelse med afslutninger
- Krydsløb på stolperne - løbebaner - med afslutninger

C- koordination

- Løbeskoling
- Rumorientering
- Øje-fod koordination, fx fodboldkoordination eller 1:0
- Reaktionsevne, handle som følge af signal eller lyd, både start og stop
- Hurtige fødder

## **9. TRÆNINGSMODUL**

A - Teknisk træning

Tema: 1. berøring og tacklinger

- 1. berøring med fodens inderside
- 1. berøring med lår
- 1. berøring med bryst
- Stående tackling - 1:1
- Glidende tackling med nærmeste og fjerneste fod, først uden modstand, derefter 1:1

B - Taktisk træning

Tema: Forsvarsprincipper

- 2: 2 situation – opbakning – pres-støtte.
- 3: 3 - 4: 4 zone/mandsopdækning

C- koordination

- Balance, genfinde efter hovedstød, samt genfinde efter skub/puf i spring og dribling
- Agility
- Reaktionsevne, handle som følge af signal eller lyd, både start og stop
- Hurtige fødder

**10. TRÆNINGSMODUL**

A - Teknisk træning

Tema: 1. berøring og tacklinger.

- Repetition af modul 9`s træning
- 1. berøring med fodens yderside
- 1. berøring med vristen
- 1. berøring som vending.
- Indledende "nærkampstyrke" - skub/bruge kroppen
- Headning svævende

B - Taktisk træning

Tema: Forsvarsprincipper

- Repetition og udbygning af opbakning og zone/mandsopdækning

- 4 : 4 zone / mandsopdækning
- Indledende presseteknik

C- koordination

- Løbeskoling
- Øje-fod
- Tilpasse kraft, boldens hastighed fx
- Rumorientering
- Hurtige fødder

**11. TRÆNINGSMODUL**

A - Teknisk træning

Tema: 1. berøring, tacklinger og headning

- Repetition og udbygning af modul 9 og 10`s træning
- 1. berøring med hoved
- Glidende tackling.
- Headning - svævende

B - Taktisk træning

Tema: Forsvarsprincipper.

- Repetition og udbygning af opbakning - zone/mandsopdækning
- 4 : 4 – 5: 5 situation, zone/mands-opdækning og uddybning af presseteknik

C- koordination

- Øje-fod
- Hurtige fødder
- Tilpasse kraft, boldens hastighed fx
- Rumorientering

Med hensyn til fysisk træning, arbejdes udelukkende med op- og nedvarmning i såvel i teori som praksis. Vigtigt er det, at der bliver arbejdet med og instrueret i rigtige udspændingsøvelser i relation til skade-forebyggelse.

## U12

Nye tekniske øvelser introduceres. Der bliver stillet krav om udførelse af øvelserne i højere tempo og under pres. Kvalitet i træningen er her vigtig. Spillerne vejledes såvel individuelt, som i gruppe.

Psykisk er det afgørende vigtigt, at spillerne sættes i situationer, hvor de skal tage ansvar – ”det er bedre at fejle, end ikke at foretage sig noget”. Vi skal udvikle spillere, der selv kan tænke, handle og tage ansvar.

### 12. TRÆNINGSMODUL

#### A - Teknisk træning

Tema: Jonglering, spark, driblinger/finter og 1. berøringer

- Repetition af de væsentligste elementer fra U10 og U11 modulerne
- Halvtliggende vristspark
- Yderside spark
- 2 finter, skal kunne laves med h/v ben
- 1. berøring med fodens inderside
- Retningsbestemt 1. berøring med bryst

#### B - Taktisk træning

Tema - angrebsprincipper

- Repetition af bandespil, overlap og krydsløb på stolperne – i forbindelse med afslutninger på mål
- Introducere spil på 3. mand

#### C – Fysisk træning

Tema: Udholdenhedstræning

- Spil 5:5 – 7:7, evt. med betingelser (arb.med puls)
- Evt. løb (arb. med puls)
- Evt. koordinationstræning. Se under U10/11

### 13. TRÆNINGSMODUL

#### A - Teknisk træning

Tema: Tacklinger, headninger og flugtninger

- Repetition af de væsentlige områder fra U10 og U11 delen specielt vægtes:
- Nærkampstyrke, skub/bruge kroppen
- Glidende tacklinger
- Headninger (hævende)

- Headning flyvende
- Halv flugtning
- Helflugtning

#### B – Taktisk træning

Tema: Forsvarsprincipper

- Repetition af opbakning, zone/mandsopdækning og presteteknik

#### C – Fysisk træning

Tema: Høj intensitetstræning (intervaltræning) og testløb. Spil:

- 2:2 – 4:4, 15 – 30 sek. max. arbejde og 15 – 30 sek. hvile (arbejde med puls).
- 3 – 4 x 1200 m løb – 8 min. mellem hver løb.
- Evt. koordinationstræning. Se under U10/11

### 14. TRÆNINGSMODUL

#### A - Teknisk træning

Tema: 1. berøring, finter og headninger

- Alle former for 1. berøring
- Stopfinter, drejefinten(eller lign.) – temposkiftet prioriteres meget højt
- Headninger uden/med pres

#### B – Taktisk træning

Tema: Angrebsprincipper

- Bandedspil
- Udfordre målmand 1:1 under pres
- Indlæg (præcision og timing) og afslutninger

#### C – Fysisk træning

Tema: Høj – intensitetstræning (intervaltræning)

- Spil 3:3 – 6:6, 2 min. arbejde og 1 min. Pause
- Inddrag fx også koordinations træning som interval, lig stigerne frem/stil bane op, stop øvelse, kør x min på stiger/bane med fuld skrald og vend så tilbage til øvelsen

### 15. TRÆNINGSMODUL

#### A - Teknisk træning

Tema: Finter, spark, 1. berøring og indkast

- Kropsfinte med efterfølgende temposkifte, evt. i forbindelse med afslutning på mål
- Husmandsfinten/stepoveren med efterfølgende temposkift, evt. i forbindelse med afslutning på mål.
- Parvis lodret vristspark – 1. berøring – spark (uden sideskrue - rent spark)

- Indkast evt. i forbindelse med 1. Berøringer, vending eller aflæg (spille direkte tilbage)

#### B – Taktisk træning

Tema: Forsvarsprincipper

- Videreudvikling af pres i spilsituationer 1:1 til 4:4.
- Forstærke forsvarsspillet ved brug/udnyttelse af off-side muligheden.

#### C – Fysisk træning

Tema: hurtighedstræning

- Formel hurtighedstræning, 8 – 10 m til 25-30 m
- Hurtighedstræning ved 1:1 afslutning på mål

#### D – Psykisk/mental træning

Tema: Udstråling, autoritet og dirigering

- Via praktik, men også ved snak/samtale undervises i hvordan og vigtigheden af – autoritet og udstråling.
- I teori og praktik arbejdes med koncentration og stabilitet.
- Tage ansvar og vejlede medspillere i det defensive spil.

#### **Teoretiske emner:**

Anfører funktion

Spillernes materiale – sko og støvler – mindst 2 par støvler (våd og tør bane), forskellige gode og dårlige støvler – stødabsorberingsevne

Hygiejne (fødder)

Kost/ernæring og væske

Så vidt det er muligt, skal der vejledes og udvikles individuelt i relation til spillernes niveau, udviklingsmuligheder og ambitioner.

#### **UI3**

Kvalitet er stadig nøgleordet, når vi udfører noget – hellere få gode gentagelser end mange dårlige. Spillerne vejledes såvel individuelt, som i gruppe.

Psykisk er det stadig afgørende vigtigt, at spillerne sættes i situationer, hvor de skal tage ansvar – ”det er bedre at fejle, end ikke at foretage sig noget”. Vi skal udvikle spillere, der selv kan tænke, handle og tage ansvar. Samt spillere som tør spille fodbold: Vi skal arbejde ud fra, at man ikke kan fejle til træning, det handler om at prøve sig af til træning, hele tiden forsøge de ting man tror på man kan, og hele tiden lære nye ting.

#### **16. TRÆNINGSMODUL**

A - Teknisk træning

Tema: 1. berøringer, finter og headninger

## St. Restrup IF "trænervejledning" 2010

- 1. berøring med bryst og hoved med/uden pres
- Sparkefinten h/v ben – temposkift
- Headning med/uden pres

### B – Taktisk træning

Tema: Positionsspillet – possession.

I spilsituationen arbejdes med bold i egne rækker - possession:

- Spille pasninger i rigtig øjeblik i forhold medspilleres initiativ/timing.
- Spillepasning i rigtig retning og med passende kraft for at sikre hurtig og effektiv udførelse af næste træk
- Spil i vinkler 45 vs. 90 – ud af afleveringsskygge – skabe afleveringsmuligheder v. bevægelse
- Indbyrdes afstande – korte, sikre, pasninger
- Turde spille tilbage – har vi tid og plads kan vi blive retvendte.
- Kropsstilling – åben(klar til at vende) – spille på fod.
- Skabe frit område og spille der jf. taktiske angrebsprincipper.

### C – Fysisk træning

Tema: Muskelstyrke, springkrafttræning og restitution

- Gennemgang af 5-7 væsentlige styrkeøvelser
- Begyndende springkrafttræning
- Restitutionstræning som spil (arbejde med puls)

## 17. TRÆNINGSMODUL

### A - Teknisk træning

Tema: 1. berøringer og spark

- Indlæg – halvtliggende vristspark og rundskæv
- 1. berøring med vrist, lår, bryst, hoved
- Afslutning - timing og præcision vægtes meget højt.

### B - Taktisk træning

Tema: Positionsspillet og dødboldssituationer

- Repetition og udvikling af modul 16 træningselementer vedrørende positionsspillet.
- Opstilling – mur – ved frisparkssituationer, samarbejde mellem målmand og forsvar.
- Min to variationer på dødbolde.

### C - Fysisk træning

Tema: Udholdenheds- og muskeludholdenhedstræning

- Via spil 5:5 – 8:8 udholdenhedstræning – evt. sammen med emnerne under taktisk træning
- Muskeludholdenhedstræning, princip og enkelte øvelser

## 18. TRÆNINGSMODUL

### A - Teknisk træning

Tema: Finter, driblinger og afslutninger

- Via spil 3:3 – 6:6 arbejde med finter og driblinger og afslutninger i spilsituationer under pres.

### B - Taktisk træning

Tema: Positionsspillet – possession.

- Udvikling af modul 16 og 17 specielt med vægt på hurtigt spil med 1-2 berøringer. Der arbejdes meget med overblik – udøveren skal kunne orientere sig før og under boldmodtagelse – vende eller spille retur.

Ligesom der skal kunne vælges gode løsninger i forhold til gennembruds-/angrebsprincipper - tålmodighed hvis ikke muligheder.

#### C – Fysisk træning

Tema: Springkrafttræning og højintensitetstræning

- Videreudvikling af springkrafttræning(samlet afsæt og en fods afsæt) – primært med vægt på rigtig koordination
- Via spil, evt. som øvelse under teknisk træning
- 3:3 – 5:5, 2 min. arbejde 2 min. Pause

#### D – Psykisk/mental træning

Tema: Udstråling, autoritet og dirigering

- Via praktik, men også ved snak/samtale undervises i hvordan og vigtigheden af – autoritet og udstråling.
- I teori og praktik arbejdes med koncentration og stabilitet.
- Tage ansvar og vejlede medspillere i det defensive spil.

#### **Teoretiske emner:**

Udvidet kendskab til flere forskellige spillesystemer, hvor der spille med såvel zone – som mandsopdækning, f.eks. 3:5:2, 4:4:2, 4:5:1 eller 3:4:3, herunder udvikling og bevidstgørelse omkring arbejds-, og ansvarsområder for den enkelte spiller i det pågældende system.

Anfører funktion

Kost/ernæring og væske

Såvidt det er muligt, skal der vejledes og udvikles individuelt i relation til spillernes niveau, udviklingsmuligheder og ambitioner

#### **U14**

Det primære i den tekniske – taktiske træning er skoling på det individuelle plan.

Der skal stilles krav om kvalitet og tempo, og spilles under pres. Personligt særpræg er et nøglebegreb for en topspiller, hvor den enkelte skal stimuleres/opfordres til at udvikle nogle af sine karakteristika – vi vil gerne udvikle spidskompetencer – snak gerne med spillerne om hvad deres særpræg kan blive, og opfordr dem til gennem selvtræning at arbejde med deres stærkeste sider, ligesom deres svagere sider bør optrænes gennem selvtræning.

Mentalt bør der fokuseres på, at spillerne skal lære, hvad der kræves af seriøst arbejde, for at blive topspillere. Spillerne skal tage ansvar for træningens udførsel og succes, samt i kampe – lære at hvis holdet skal præstere skal alle tage ansvar og spille med. Dette kan ske igennem samtaler, men bør i høj grad skinne igennem i træningen, hvor rutiner vedr. præcision, disciplin og respekt indarbejdes.

#### **19. TRÆNINGSMODUL**

##### A - Teknisk træning

Tema: Boldføling og sparkeformer

- Dribleformer.
- Vendinger/drejninger (højre/venstre om).
- Jongleringer frie/tvungne.

- Repetition af sparkeformer.

#### B - Taktisk træning

Tema: Angrebsprincipper

- Hurtigt spil, spille med 1-2 berøringer - afleveringskvalitet - afleveringer ligger i fødderne/løbe banen og falder langs jorden.
- Skabe og udnytte frie områder i modtagesituation:
  - Orienter sig før modtagelse/læse spillet – timing
  - Tid – rum – kraft. Hvor meget tid har jeg, hvor er rummet, kræft i bold/skal den have eller ej?
  - Kvalitet i 1. Berøringerne.
  - Kropsstilling – åben – spil på fjerneste/nærmeste fod.
  - Vende rundt eller spille retur.

#### C – Fysisk træning

Tema: Udholdenhedstræning og pulstælling

- Test – f.eks. 2400 m. Pulstælling umiddelbart efter test.
- Spil 5:5 – 7:7 med:
  - Mandsopdækning
  - 1-2 berøringer
  - Frit

Pulstælling undervejs

### 20. TRÆNINGSMODUL

#### A - Teknisk træning

Tema: Finter og sparkeformer

- Finter som oplæg til indlæg eller afslutninger fx:
  - Husmandsfinten
  - Rullefinten
  - Fodsålsfinten
  - Bandedriblingen
  - Stopfinter herunder Creuff-vendingen.
  - Laudrup/Zidane-finten
  - Hælfinten osv.
- Sparkeformer
  - Halvtliggende vristspark (indlæg)
  - Lodret vristspark
  - Ydersidespark

- Flugtninger,
  - o Helflugtning
  - o Halvflugtning

#### B – Taktisk træning

Tema: Afslutningsfærdigheder

- Indlæg efter spilsituation:
  - o Overlap
  - o Bande
  - o Boldovertagelse
  - o Spil på 3. mand
  - o Finte/dribling
- Fokus på tanken bag høje og lave indlæg samt vigtigheden af placering (se nedstående)
- Afslutningsspillet
  - o Krydsløb
  - o Løb på 1-2 stolpe
  - o Timing og indbyrdes placering – fylde feltet.
  - o Støttespillere i distancen

#### C – Fysisk træning

Tema: Gymnastiske/styrke øvelser

- Der gennemgås 5-7 muskelstærkende øvelser
- Bevægelsestræning/strækøvelser
- Restitutionsaktiviteter

### 21. TRÆNINGSMODUL

#### A - Teknisk træning

Tema: Tacklinger og hovedspil

- Tacklinger
  - o Stående og div. Glidende
  - o Tacklinger/skub
- Headninger
  - o Stående
  - o Flyvende
  - o Et og to bens afsæt
- Variere efter spilsituation
- Nærkamp og afslutningssituation

## B – Taktisk træning

Tema: Pres-fodbold

- Rigtig presteknik (individuel)
  - o Afstand – kropsstilling
  - o Timing
  - o Kommunikation
  - o Tålmodighed contra aggressivitet
- Forskydning(holdmæssig)
- Pres-støtte-sikring.
- Centrering

## C – Fysisk træning

Tema: Springtræning og muskeludholdenhed

- Springkrafttræning i relation til heading
- Muskeludholdenhedsprogram i henhold til alsidighedstræning

### **Teoretiske emner:**

Spillestil og system.

Pladsspecifikke nøgleord

Holdmæssige aftaler og nøgleord

Indstilling – parathed og fokusering

Hvordan tekniske færdigheder udføres samt deres funktion på banen.

### **U15**

Disse år har til hovedopgave at fylde den tekniske værktøjskasse mest muligt inden spillerne går ind i puberteten, og dermed svækkes motorisk. Det primære i den tekniske – taktiske træning er skoling på det individuelle plan. Der skal stilles krav om kvalitet og højt tempo, selv om øvelserne nu gennemføres under pres. Nu er det ønsket, at spillerne evner at udføre tekniske færdigheder i spil-situationer, nu går arbejdet på også at vide, hvornår vi bør vælge hvilken handling/løsning.

Personligt særpræg er et nøglebegreb for en topspiller, hvor den enkelte skal stimuleres / opfordres til at udvikle nogle af sine karakteristika. Jf. U14 om spidskompetencer og selvtræning.

Mentalt bør der fokuseres på, at spillerne skal lære / opdrages til, hvad der kræves af seriøst arbejde, for at blive topspillere. Spillerne skal tage ansvar for træningens udførsel og succes, samt i kampe – lære at hvis holdet skal præstere skal alle tage ansvar og spille med – ikke melde sig ud af kampen. Dette kan ske igennem samtaler (individuelle, såvel som i grupper), men bør i høj grad skinne

igennem i træningen, hvor rutiner vedr. præcision, disciplin og respekt indarbejdes. Ydermere er parathed og fokusering i kamp/træning ting som der skal arbejdes med, således spillerne er indforståede med de fortsat øgede krav, herunder bl.a. selvkritik – vide hvad man gør godt og skidt.

## 22. TRÆNINGSMODUL

### A - Teknisk træning

Tema: 1. berøringer og hovedspil

- 1. berøringer under løb med retningsbestemte tæmninger
  - Fod, lår, vrist og bryst
- Hovedspil
- Repetition fra forrige modul (21)
  - Nærhedskampheadning
  - Timing – spring tidligt
  - Mod og vilje

### B – Taktisk træning

Tema: Opspilsmodeller

- Tålmodigt opspil
    - Temposkifte, løbebaner.
    - Rytme.
    - Timing, finde frie områder eller skabe frie områder.
    - Vende spillet i bredden – holde bredde.
    - Spille i gode vinkler.
    - Udfordre.
    - Spil på 3 mand.
    - Spille med selv om bolden er foran - støttespil.
    - Løbe med efter aflev./eks. Bandedspil – presse i dybden?
    - Possession – ”Rest with the ball”.
  - Hurtigt opspil /contra spil
    - Søge bolden ved udkast
    - Hovedspilsvilje
    - Løbebaner – krydsløb/overlap
    - Skabe og udnytte frie områder
- ### C – Fysisk træning

Tema: hurtighedstræning

- Formel hurtighedstræning, 8 – 10 m til 25-30 m

- Hurtighedstræning ved 1:1 afslutning på mål

### 23. TRÆNINGSMODUL

#### A - Teknisk træning

Tema: Driblinger/finter og 1. berøringer/vendinger/drejninger

- Kropsfinter, skudfinte i forbindelse med oplæg til afslutninger.
- Retningsbestemte 1. berøringer som oplæg til afslutninger
- Vendinger som oplæg til afslutninger

#### B – Taktisk træning

Tema: Udfordre 1:1 og 2:1 situation

- Skabe og udnytte frie områder ved driblinger, temposkift – rytme – kropsstilling – dække bolden – skjule hensigten
- Bandespil – boldovertagelse i 2:1 situation som oplæg til afslutninger
- Der spilles 3:3 på ¼ bane, scoring på baglinie – kun dribble frem og aflevere bagud

#### C – Fysisk træning

Tema: Balance og højintensitetstræning

- Af alsidighed gennemgås 6-7 balanceøvelser
- Der spilles 1:1 og 2:2 i 15 sek. med 15-30 sek. pause (pulstælling).

### 24. TRÆNINGSMODUL

#### A - Teknisk træning

Tema: Korte/lange afleveringer/skift og 1. berøringer

- Korte/hårde præcise afleveringer h/v ben.
- Halvtliggende vristspark h/v ben.
- Retningsbestemte 1. berøringer som oplæg til den lange aflevering – husk orientering inden modtagelse.

#### B - Taktisk træning

Tema: Individuel forsvarsteknik, afslutningsfærdigheder

- Individuel forsvarsteknik
- Vinde plads uden at blive overspillet
- Kropsstilling

- Ikke lade sig passere/gennembrud så sent som muligt
- Erobre bolden

- Gennembrud midt for mål ved

- Bandedspil
- Overlap
- Spil på 3. mand
- Boldovertagelse
- Gå selv, efter finte
- Scoring
- Returbolde
- Gå med, selv ved "oplagte chancer"

C - Fysisk træning

Tema: Test

- Test – f.eks. 2400 m (eller som i træningsmodul 1), pulstælling
- Udholdenhedstræning, pulstælling
- Spil 5:5 – 7:7
- Mandsopdækning
- 1-2 berøringer
- Frit

### **Teoretiske emner:**

Pladsspecifikke nøgleord

Holdmæssige aftaler og nøgleord

Indstilling – parathed og fokusering

Hvordan tekniske færdigheder udføres samt deres funktion på banen.

Vigtigheden i kommunikation på banen – til kamp og træning.

Til opbygnings-, gennembruds-, afslutnings-, erobrings- og forsvarsspil – samt hvilke nøgleord vi har i diverse spil – "vores spillestil - gode fodbold"

Til spilsystem, hvor vi har stærke sider og svage sider, samt hvordan det forholder sig til andre systemer

Forskel i spil overfor hhv. højt, lavt og middelpres, samt kendskab til hvornår vi gør hvad.

### ***Målmandstræning***

#### **U10**

A - Teknisk træning

Tema: Spark og udkast

- Målspark
  - Inderside
  - Halvtliggende vristspark
  - Lodret vristspark
- Udspark
  - Helflugter
  - Halvflugter
- Udkast
  - Underhåndskast
  - Overhåndskast - længde og præcision

Tema: Gripe og fremover-faldteknik

- Skud - sparke lige på
  - Langs jorden
  - I knæhøjde
  - I hofte og mavehøjde
  - I brysthøjde
  - I hovedhøjde
  - Over hovedhøjde

Vigtige elementer:

1. Rigtig gribeteknik
2. Benarbejde
3. Altid kroppen fremover - bøjet

Tema: Spring og faldteknik

- Ved kast eller spark
  - Langs jorden
  - I luften

Vigtige elementer:

1. Benarbejde
2. Altid kroppen let fremoverbøjet
3. Brug forspændingsteknik

#### B - Taktisk træning

Tema: Samarbejde med medspillere, opbakning, zone, og mands optækning, rigtig presse teknikindøves sammen med de taktiske øvelser med markspillerne.

#### C- koordination

- Balance, genfinde efter spring.
- Øje-fod, samt øjehånd
- Rumorientering
- Hurtige fødder
- Reaktionsevne, handle som følge af signal eller lyd, både start og stop

### U11

#### A - Teknisk træning

Tema: Spark og udkast

- Målspark
  - o Inderside
  - o Halvtliggende vristspark
  - o Lodret vristspark
- Udspark
  - o Helflugter
  - o Halvflugter
- Udkast
  - o Underhåndskast
  - o Overhåndskast - længde og præcision
  - o Slyngkast - længde og præcision
- o B - Taktisk træning
- o Tema: Samarbejde med medspillere, opbakning, zone, og mands optækning, rigtig presse teknikindøves sammen med de taktiske øvelser med markspillerne.

### C- koordination

- Balance, genfinde efter spring.
- Øje-fod, samt øjehånd
- Rumorientering
- Hurtige fødder
- Reaktionsevne, handle som følge af signal eller lyd, både start og stop

### U12

Under de første træninge repeteres stoffet fra U10 og U11 - under hensyntagen til målmandens niveau og styrke/svage områder.

Der repeteres hver gang: gribe, spring og faldteknik

### A – Teknisk træning

Tema: Boksning, fiste og arbejde med høje bolde

- Boksning
  - To hånds-boksning
  - En hånds-boksning
- Fistning
  - I forbindelse med spring, fiste forbi/over mål
  - Brug af begge arme h/v
  - Efter "blødt indlæg" fiste bolden over mål – indlæg fra højre og venstre side
- Høje bolde
  - Høje "bløde bolde" bag målmanden – dreje ¼ i hoften og steppe tilbage, springe op og gribe bold
  - Høje indlæg fra begge sider – første uden modstand – med let modstand, hvor beskytte sig, springe på "rigtige" ben og timing er vigtige.

### B – Taktisk træning

Tema: 1:1 situationer, 2. sweeper, vinkelskud, dirigering og dødboldsituationer

- 1:1 situationer trænes sammen med markspillere
- 2. sweeper funktion trænes funktionelt i spil
- Vinkelskud (placering, dække forreste stolpe) arbejdes grundigt igennem, før der arbejdes sammen med markspillere.
- Dirigering/vejledning af medspillere foregår i spilsituationer.

- Spil igangsætning (målspark, udspark og udkast)
  - Dødboldsituationer
    - o Målspark (målmand sætter altid selv spillet i gang)
    - o Frispark – opstilling af mur, antal personer, en person dækker yderside.
    - o Der indøves mindst 3 positioner
    - o Hjørnespark – opstilling/opgavefordeling – det er målmanden, der skal opøves til at bestemme/tage ansvar
    - o Straffespark
- C – Fysisk træning

Tema: Udholdenhedstræning, styrketræning, bevægelsestræning og reaktions/hurtighedstræning.

- Udholdenhedstræning: den almindelige træning og specialtræning er ikke nok m.h.t. en optimal grundform, hvorfor der må trænes på anden måde, f.eks. via løb
- Der arbejdes med styrketræning, som specielt tilgodeser mave/side/ryg og springstyrken.
- Der lægges vægt på endnu mere spændstighed/bevægelighed hos målmænd, hvorfor der i forbindelse med hver træning arbejdes med bevægelighed
- I specialtræningen arbejdes med enkelte reaktionsøvelser og hurtighed.

### U13

Under de første træninge repeteres stoffet fra U10 -> U12 - under hensyntagen til målmandens niveau og styrke/svage områder.

Der repeteres hver gang: gribe, spring og faldteknik

#### A – Teknisk træning

Tema: Boksning, fiste og arbejde med høje bolde

- Boksning
  - o To hånds-boksning
  - o En hånds-boksning
- Fistning
  - o I forbindelse med spring, fiste forbi/over mål
  - o Brug af begge arme h/v
  - o Efter "blødt indlæg" fiste bolden over mål – indlæg fra højre og venstre side
- Høje bolde
  - o Høje "bløde bolde" bag målmanden – dreje ¼ i hoften og steppe tilbage, springe op og gribe bold
  - o Høje indlæg fra begge sider – første uden modstand – med let modstand, hvor beskytte sig, springe på "rigtige" ben og timing er vigtige.

#### B – Taktisk træning

Tema: 1:1 situationer, 2. sweeper, vinkelskud, dirigering og dødboldsituationer

- 1:1 situationer trænes sammen med markspillere
  - 2. sweeper funktion trænes funktionelt i spil
  - Vinkelskud (placering, dække forreste stolpe) arbejdes grundigt igennem, før der arbejdes sammen med markspillere.
  - Dirigering/vejledning af medspillere foregår i spilsituationer.
  - Spil igangsætning (målspark, udspark og udkast)
  - Dødboldsituationer
    - o Målspark (målmand sætter altid selv spillet i gang)
    - o Frispark – opstilling af mur, antal personer, en person dækker yderside.
    - o Der indøves mindst 3 positioner
    - o Hjørnespark – opstilling/opgavefordeling – det er målmanden, der skal opøves til at bestemme/tage ansvar
    - o Straffespark
- C – Fysisk træning

Tema: Udholdenhedstræning, styrketræning, bevægelsestræning, og reaktions/hurtighedstræning

- Udholdenhedstræning: den almindelige træning og specialtræning er ikke nok m.h.t. en optimal grundform, hvorfor der må trænes på anden måde, f.eks. via løb
- Der arbejdes med styrketræning, som specielt tilgodeser mave/side/ryg og springstyrken.
- Der lægges vægt på endnu mere spændstighed/bevægelighed hos målmand, hvorfor der i forbindelse med hver træning arbejdes med bevægelighed
- I specialtræningen arbejdes med enkelte reaktionsøvelser og hurtighed på 2 – 5 min.

## U14

A – Teknisk træning

Tema: Finjustering af gribe/faldteknik, repetition af boksning, fistning og arbejde med høje bolde.

- Arbejde med høje bolde prioriteres

B – Taktisk træning

Tema: Dirigering, placering, spil i-gangsætning og dødboldsituationer.

- Udvikling af målmandens dirigerings- og vejledningsrolle – tage ansvar
- Placering i målet og i spillet foran målet – eksempelvis: opbakning, indgribning ved høje bolde og 1:1 situationer
- Præcise og velovervejede spil og igangsætninger – kaste og sparke langt og præcist
- Udvikling af alle former for – placering af – dødboldssituationer

### C – Fysisk træning

Tema: Udholdenhedstræning(grundform), styrketræning, bevægelsestræning og reaktions/hurtighedstræning.

### D – Psykisk/mental træning

Tema: Autoritet, koncentration, stabilitet og selvtillid

- Ovennævnte temaer arbejdes der med i trænings/spilsituationer, som en løbende dialog mellem målmand og træner.

## U15

### A – Teknisk træning

Tema: Finjustering af gribe/faldteknik og repetition af boksning, fistning og arbejde med høje bolde.

- Arbejde med høje bolde prioriteres

### B – Taktisk træning

Tema: Dirigering, placering, spil i-gangsætning og dødboldsituationer.

- Udvikling af målmandens dirigerings- og vejledningsrolle – tage ansvar
- Placering i målet og i spillet foran målet – eksempelvis: opbakning, indgribning ved høje bolde og 1:1 situationer
- Præcise og velovervejede spil og igangsætninger – kaste og sparke langt og præcist
- Udvikling af alle former for – placering af – dødboldssituationer

### C – Fysisk træning

Tema: Udholdenhedstræning(grundform), styrketræning, bevægelsestræning og reaktions/hurtighedstræning.

### D – Psykisk/mental træning

Tema: Autoritet, koncentration, stabilitet og selvtillid.

- Ovennævnte temaer arbejdes der med i trænings/spilsituationer, som en løbende dialog mellem målmand og træner.

## Instruktionsmomenter

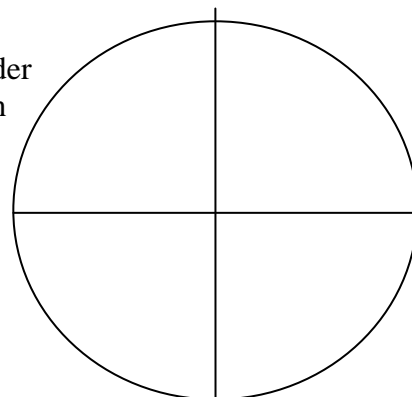
Dele af denne sektion er uddrag fra DBUs børnetrænermanual, aldersrelateret træning samt diverse kursus-mapper og oplæg.

Når vi træner tekniske færdigheder, så er det meget vigtigt, at vi har øje for den 100 % korrekte udførsel, da det er mest hensigtsmæssigt at træne det perfekte, og ikke blot det som lykkes. Udfører en spiller et spark forkert, men rammer alligevel sin mand, så vil det altid være diskutabelt om han har gjort det rigtigt eller forkert – ønsket var jo at ramme makkeren. Sker sådan noget vil det altid

være en vurderingssag om man skal vejlede på nu og komme nærmere det "korrekte" spark eller om man skal lade ham fortsætte. Byg langsomt færdighederne op, både mht. fart, kvalitet og pres. Des flere succesoplevelser ved lav hastighed des bedre - læringen tager tid – men gavner helt sikkert i den sidste ende at tage sig den, da spillerne skal have succesfulde gentagelser for at lære.

### **Fodbolden:**

Når vi taler fodbold, så har fodboldens bredeste del et navn, som vi kalder ækvator, som altså er fodboldens tykkeste del, dette er forsøgt som den vandrette streg (ligesom ækvator på jorden). Den lodrette linje kaldes loddelinjen. Når vi træner spark, er det ækvator vi kigger på, f.eks. ved indersidespark, så rammer vi bolden i ækvator (og midt på loddelinjen). Ved halvtliggende vristspark, under en lille smule under ækvator (stadig i loddelinjen)



### **Spark:**

En god pasning er kendetegnet ved flere ting:

- 1) At den er præcis (retning)
- 2) At den har den rigtige fart (tempo)
- 3) At den falder i rette øjeblik (timing)

Mange spillere ser træning i spark som kedeligt specielt i indlæringsfasen, dette kan nogle gange løses ved at sætte en konkurrence op (enten med hinanden eller sig selv), konkurrencen med sig selv laves som en målsætning, hvor mange gange kan du (fx ramme din makker/kegle) ud af 10 spark, eller hvem rammer .. flest gange ud af 10 spark? En anden mulighed, er at have en afslutning med, fx kan en pasningsøvelse sluttes med en afslutning, en 1. Berøring kan efterfølges af en afslutning i stedet for en afslutning osv. så "holder vi længere" på spillerne og får flere gentagelse – gøres dette, så husk dog at vi kun fokuserer på pasningen eller 1. Berøringen, og vejleder på dette. Fokuserer vi på afslutninger mister vi spillernes tanke omkring deres 1. Berøring eller pasninger.

**Indersidespark** er det mest præcise spark. Til gengæld kan man ikke sparke så langt eller så hårdt med sparket.

### **Instruktionsmomenter**

- Se på bolden.
- Ram bolden med indersiden – (kan ofte lettest forklares ved at vise på foden hvor mange støvler har mærker eller andet).
- Støttebenet tæt ved siden af bolden – pegende i ønsket spilretning (jf. balance)
- Ram midt på bolden (midt på ækvator og midt i loddelinjen – krydset på bolden)
- Spark igennem bolden (før sparkebevægelsen igennem).
- 'Spænd i foden' - lås i anklen (den skal gå vinkelret ud på støtteben).
- Kroppen (knæet) ind over bolden – min. På linje med bolden.
- Har man svært ved at holde balancen, så anvend arm modsat sparkeben som balancestang.
- Hælen mod jorden.

Ved en skruet inderside, rammes bolden ikke i loddelinjen.

*"Fejl og rettelser"*

Bolden triller ikke i en lige linje – hertil kan være 2 grunde, enten er foden ikke roteret i 90 grader, ellers er tilløbet og dermed støttebenet ikke vendt i rigtig retning. En 3. mulighed kunne være balancen, evner man ikke at stå på et ben når man skal sparke til bolden, så er det ikke underligt, at bolden ikke triller lige – da støttebenet ikke vil pege rigtig vej.

Høje (hoppende) bolde – bolden rammes under ækvator.

**Halvtliggende vristspark** bruges primært til lange afleveringer, indlæg, skud, hjørnespark og målspark, altså pasninger som foretages over lange afstande, og som ikke skal skrue, ønsker man fx et skruet hjørnespark/indlæg anvendes indersiden, hvor vi rammer på siden af ækvator.

#### **Instruktionsmomenter**

- Skråt tilløb til bolden – lettere at blive "halvt liggende så"
- Ram bolden med vristen. Kan ofte forklares med "noget på en spillers støvle". HUSK STRAKT VRIST.
- Støttebenet på højde med bolden men et lille skridt (vurderes fra person til person) ved siden af bolden, og yderligere et lille skridt bag bolden, både ved siden af og bag.
- Støttebenets fod skal pege i sparkeretningen.
- Ram bolden under ækvator ved løftet bold og i ækvator ved flad bold.
- Lav en halvcirkel i græsset med tåen på sparkebenet (slå samtidigt græsset med storetåen).
- Vægten over på støttebenet – turde være halvtliggende.
- Brug armene som balancestænger.
- Knæleddet er næsten strakt ved boldkontakt, men ikke helt, da vi skal have det sidste til at kunne føre benet igennem bolden, er leddet for lidt strakt vil sparket blive for "svagt" og altså for kort.
- Underskru i bolden = man har ramt midt på loddelinjen (ikke ude på en af siderne som giver skru) – dette giver en "flot" rotation i bolden.

#### *"Fejl og rettelser"*

Igen er balance et nøgleord – er vi ikke i balance er det umuligt at slå bolden.

Sideskru = Bolden er ikke ramt midt i loddelinjen – fejlen vil ofte være, at vristen ikke er helt strakt og boldkontakten dermed ikke er korrekt.

At bolden ikke rammer det ønskede mål – her vil støttebenet ofte pege i en forkert retning som følge af forkert tilløb.

Standbenet er for tæt på bolden, hvormed vi ikke kan ligge vægten helt derpå og blive halvt liggende – her vil sparket ofte blive et skruet inderside spark.

**Ydersidespark** er et hurtigt spark. Ydersidesparket er især velegnet til korte afleveringer, hvor bolden kan stikkes mere overraskende end med et indersidespark – det er den letteste aflevering til en "kigge-væk-finte" da man først sent afslører i hvilken retning bolden spilles.. Til lange, løftede afleveringer er sparket vanskeligt at udføre, derfor er der 2 former for spark (kort og lang) beskrevet her – dog primært det lange, da den korte oftere blot er en handling som udføres fordi den er let, at skubbe til bolden med yderside, og ramme en makker kræver egentlig kun instruktionen, ram med ydersiden og i ækvator

#### **Instruktionsmomenter**

- Løb til bolden ved siden af den eller uden tilløb.
- Støttebenet lidt bag ved bolden og et stykke derfra.
- Bolden rammes med forfodens yderside (vender strakt nedad-indad) – lilletå rammer bolden.
- Bolden rammes under ækvator ved høj bold, og i ved flad bold.

- Lås fodleddet ved ikke skruet bold. Ønsker vi at skrue bolden, så har vi et lidt løsere fodled, således at foden giver efter når bolden og fodens yderside mødes = foden skubbes ind mod en selv, det må dog ikke være særlig løst fodleddet – en svær spænding at finde, ligesom ved 1. Berøringer kræver det blot gentagelse og erfaringer.

Ved skuets yderside snittes bolden nærmest ude på siden, ved et kort ikke skruet spark skubbes der nærmere til bolden, således den triller i en lige linje, alé indersidesparket.

#### *"Fejl og rettelser"*

Den primære fejl, er at spillerne ofte rammer bolden helt ude på tå-spidsen hvormed både fart og skru forsvinder – rettelser ligger i, at foden ikke vender rigtigt jf. momenter.

**Lodret vristspark** bruges især til afslutninger på mål, fordi det er den måde, man kan sparke hårdest på.

#### **Instruktionsmomenter**

- Se på bolden.
- Ram bolden med strakt vrist, i eller under ækvator afhængigt af boldens højde – tærne peger ned mod græsset uden at røre. – ramt i boldens totale centrum.
- Støttebenet ved siden af bolden i sparkeøjeblikket.
- Spark igennem bolden. Det er vigtigt, at spillerne ikke er bange for at sparke i jorden, og fører sparket igennem, mange vil være "bange" og stoppe sparket inden de rammer bolden, eller sparke med ydersiden.
- Støttebenets fod skal pege i sparkeretningen.
- Kroppen (knæet) ind over bolden, for bedre at kunne kontrollere bolden.
- Brug armene som balancetænger.

#### *"Fejl og rettelser"*

For høj bold – tilpas med kropsvægt – altså hvor tæt på har vi standbenet – langt fra vil give høj bold. Samt hvor på bolden vi rammer. Og er knæet på sparkeben over, foran eller bag bolden.

Foden rammer jorden. Dette er fordi låret er sænket, og knæet dermed ikke holdes over bolden.

Svagt spark – jf. teorien om hammeren – større bagudsving, kan give mere kraft frem.

**Flugtning** er når bolden rammes i luften. Det er sjovt at sparke flugtere fordi de ofte giver de "flotteste mål", men det er også ret svært at koordinere, fordi der er så mange ting at tage højde for.

#### **Instruktionsmomenter**

- Kig på bolden.
- Støttebenet skal pege i sparkeretningen (mod målet).
- Ram bolden med strakt vrist hvis der ønskes et hårdt spark. Et mere kontrolleret spark udføres med indersiden med det vi ca. kalder hoftepark, altså løftes benet op ved at bøje i hofte(momenter det samme som ved inderside sparket ellers)
- Brug armene som balance.
- Bagudsving af sparkeben – tilpas efter boldens hastighed.
- Kroppen (knæet) indover bolden.
- Koncentration omkring at ramme bolden rigtigt(så højden passer) i stedet for om at skyde hårdt.

*"Fejl og rettelser"*

Ram gerne bolden lige inden/idet de rammer jorden, ikke når den er på sit højeste – timingen er meget sværere her.

Upræcist spark: "Ram i ækvator og på loddelinjen", så vil bolden gå i den retning vi vender "støtteben"

**En førsteberøring** defineres som den første kontrollerende berøring spilleren tager, når han eller hun selv skal have den næste berøring. Og er altså ikke en førstegangsafl levering. Tidligere kaldte man en førsteberøring for en tæmning, men det er vigtigt at spillerne netop ikke tæmmer bolden, men i stedet kontrollerer bolden (evt. i en ny retning) og/eller lægger den tilrette for sig selv. Indbyg gerne temposkift efter berøringen, når spillerne er så fortrolige med disse, at det vil give dem en fordel, at sætte et temposkift ind efter det vellykkede retningsskift. Parathed og koncentration vil være andre mentale nøgleord i træningen af en god første berøring. En anden yderst vigtig ting er at spillerne trænes i deres perception og anticipation, altså opfattelsesevne (hvor er der modstandere, hvor hurtigt kommer bolden, og hvad gør jeg nu) og forudseende (hvor bevæger mine med/modspillere sig hen, hvor bliver der frit) – hvilket gøres ved at de, når de evner vendinger/ har gode 1. berøringer, begynder at skulle opfatte andre ting (fx pres eller omgivelser i bevægelse), som kræver at deres opfattelsesevne og forudseenhed skærpes. Hvilket også stiller større krav til den 1. Berøring. Husk en ny "fodboldhandling" fx afl levering efter 1. Berøring. En vending i boldmodtagelsen kan også kaldes en første berøring.

**Instruktionsmomenter**

- Se på bolden – når vi er klar til det, så lærer vi også at orientere os omkring inden berøringen for at finde spil muligheder og se hvorfra der kommer pres – hvilken retning vi skal.
- Sørg for størst mulig kontaktflade med bolden – dermed er inderside/yderside oftest mest anvendelig – sålen kan også anvendes.
- Sørg for god balance (fødderne fra hinanden, evt. arme som balancestænger), eller lettere ved let sænket tyngdepunkt. – des mere presset des lavere tyngdepunkt.
- Bøj let i knæ og hofter
- Vær opmærksom på bolden som du modtagers hastighed, den skal hænge sammen med fodledets spænding + hoftens bøjelighed (åbne deri) – skal den lægges blødt til rette tænk: "foden er en dyne som skal give efter".
- Giv bolden tilpas fart (bestemt ved spænding i fodled) i ny spilretning (retningsbestemt).

De 2 sidste = perception: (overskue, placering af modstander, boldens fart, finde ny retning og derefter udføre den valgte løsning og give bolden den ønskede retning.

Ved 1. Berøring på jorden, vil vi helst have bolden lige foran os/i den ønskede retning, så her må 1 skridt være idealet – men ved høje bolde er fokus, at vi med 2. Berøring arbejde med en bold på jorden.

**Lår:** Let foroverbøjet krop, standben let bøjet (god balance), løft sparkeben, bøj knæled og tæm bolden med den bløde del af låret (ikke knæet).

**Bryst:** Sørg for god balance, og inden bolden "rammer brystet" skydes hofte- og brystparti frem.

**Vrist:** Sørg for god balance, løft den 1. Berørende fod fra jorden – spændingen i fodledet skal tilpasses boldens hastighed.

**Hoved:** Sørg for god balance, og for at du dæmper bolden og ikke header den.

### **0-1-2-3-4 skridts-metoden:**

Denne metode kan være anvendelig når man træner førsteberøringer og skal give sine spillere feedback, og skal ses som antallet af skridt spilleren skal bruge fra at have lavet sin 1. Berøring til at spilleren er klar til sin 2. Berøring. Denne metode er let at anvende og kan anvendes af spillere, trænere og andre hjælpere. For at øge/mindske antallet af skridt skal spændingen i fodledet ændres ved flade bolde, der berøres med foden, hvis fodledet er for spændt(ift. boldens fart) vil boldens fart ikke aftages og altså ryge langt væk = 3,4 eller flere skridt. Er fodledet for løst(ift. boldens fart) vil bolden blot ligge død inde under en = 0 skridt.

Denne metode anvendes ofte til at vurdere hvor en spiller "bør spille på banen" en spiller som er på en 4'er må sættes der, hvor der ikke er så mange omkring denne. Omvendt kan en spiller der konstant arbejder m 1 og 2, sættes i midten, hvor der er mange spillere omkring.

0: Dette er hvad der engang blev kaldt en tæmning – bolden kommer til at ligge inde under kroppen på spilleren, hvilket øger tiden fra 1. Til 2. berøring, spillere vil nemlig være nødsaget til at bevæge sig tilbage inden denne kan have en 2. berøring med kvalitet. 0 skridt en sjældent hensigtsmæssigt i fodbold, da vi mister tid til at skabe overblik eller komme frem af banen.

1: Bolden ligger således at spilleren ved et skridt i den ønskede retning kan foretage sin 2. Berøring. Denne berøring er oftest den mest passende på fodboldbanen hvor vi ikke er meget pressede af en modstander, da vi så har kort(ikke for kort, ikke for lang) tid til at kigge op og vurdere hvad vi skal med næste berøring inden vi kommer under pres fra en modstander.

2: Spilleren behøver nu to skridt fra 1. Til 2. Berøring. Denne berøring kan være passende, hvis man vil friste en modstander til at gå mod bolden i et pres således man enten er 1:1 eller kan slippe bolden til en medspiller og overspille den pressende modstander. Er man er tæt markeret og forsøger at skifte retning og derigennem sætte sin modstander af kan man også godt anvende en 1. Berøring/vending hvor man har 2 skridt optil bolden. – Dog er denne berøring som udgangspunkt noget som man ikke bør lære spillerne før de kommer på større baner, da det kræver væsentlig mere tid på bolden at tage 2 skridt frem for 1.

3: Spilleren behøver nu tre skridt fra 1. Til 2. Berøring, denne berøring er oftest ikke succesfuld, Dels fordi det kræver meget plads at kunne nå bolden, og dels fordi det kræver megen tid inden man igen har bolden under kontrol og er klar til at handle, dog kan den anvendes hvis man tæt markeret ønsker at sætte sin modstander af ved et retningskift/vending.

4 og derover: Er stort set aldrig succesfulde, da det kræver utrolig megen plads og efterlader næsten aldrig tid med bolden til at vurdere sin næste handling. I enkelt tilfælde kan de anvendes, hvis man har masser af plads og vil forsøge at sætte en modstander af – dog vil dette ofte/altid ende i et kapløb.

### ***Dribling og Finte***

Der er forskel på driblinger, finter og løb med bolden. Dog er skelnen svær. Men se fodboldordbogen sidst i manualen, hvis dette ønskes.

Hvilke driblinger/finter der trænes er selvfølgelig op til den enkelte, men sørg igen for at bygge det langsomt op, så spillerne virkelig forstår de bevægelser og handlinger de udfører. Når spillerne begynder at mestre bevægelserne, er det vigtigt, at de opfordres til at afprøve finterne på hinanden. Kun på den måde får de en fornemmelse for rytmen i finten i forhold til modstanderens og egen

balance og timingen i, hvornår finten skal sættes ind. – Det kræver stort mod og selvtillid at turde lave en dribling/finte, derfor er det vigtigt spilleren virkelig ved hvad han/hun laver, samt har haft en masse succes dermed. En vending på bolden kan også være en "finte" – "stopfinten". Det er desuden vigtigt, at man arbejder med begge ben, ikke blot for at kunne det, men også fordi når vi senere skal arbejde med at skærme bolden, så skal vi kunne dribble afhængigt af modstanderen – nemlig med den fod som er fjernest ham, så han har svært ved at nå dem – derfor træner vi også i vores driblinger/finter hvor vi passerer en modstander det, at vi tager bolden forbi modstanderen med den del/den fod som er længst fra modstanderen.

### **Instruktionsmomenter**

- Se på bolden, men se efterfølgende op, hvis du kan. – dribblekaos en god øvelse hertil.
- Skub behersket til bolden således at den kan nås i næste skridt.
- Du skal føle, at du har 'lim på støvlerne'.
- Løb med lavt tyngdepunkt (lidt ned i knæene).
- Kroppen let foroverbøjet (vægten fremover).
- Kig op – overskue området.
- Sænk farten inden finte udføres.

"Afhængigt af finte kan der ikke instrueres i hvornår den skal indsættes, det afhænger af hvilken det er, og hvor lang tid det tager at udføre. Men det er vigtigt der kommer et overraskelsesmoment, der snyder modstanderen – altså få ham til at tro man gør en ting for så at gøre noget andet.

- Det vigtigste når vi udfører en finte er, at vi skærmer bolden, således at vi "afdribler" modstanderen med fjerneste fod, og har nærmest fod til at skærme med.
- Temposkift efter finte eller vending – eksploder væk – meget vigtigt, at det indlægges i alle øvelser hvor vi træner dribling/finte – det er mindst ligeså vigtigt som finten.
- Ligesom det er vigtigt at vi efter finten hurtigt genvinder boldkontakten, da vi således kan komme ind foran den modstander vi lige har sat af.

### *"Fejl og rettelser"*

At man skubber bolden for langt, og modstanderen dermed får bolden. – mindre stød til bolden

En anden fejl, er at driblingen/finten ikke "føles naturlig" og dermed hæmmes man i sit løb med bolden, hvilket ikke er idéen så må vi træne den mere.

At man vil starte finten lige inden man løber ind i modstanderen, således at vi ikke kan få den udført med nødvendig overdrivelse – således kan vi ikke snyde vores modstander – overdriv og træn meget bevægelser og den tid det tager at udføre dem.

At vi ikke accelerer efter finten således, at modstanderen indhenter os – snyd ham, og skær ind foran så han for at komme tilbage skal løbe omkring os – eller snyd ham og løb væk mod et frit område.

**Headning** er en vigtig del af fodboldspillet, men det er også en meget omdiskuteret del. Mange af de yngre spillere synes det er sjovt at prøve, men nogen er også bange for det. Der kan være flere årsager til frygten for headning. Fx at det gør ondt – dette løses ved at anvende lettere bolde. Dog kan en spillers perceptionsevne (opfattelsesevne af bl.a. fart/højde) også være så lidt udviklet, at denne ikke når udføre heade-bevægelsen og dermed får bolden i ansigtet eller slet ikke rammer en eller god bold.

Sørg for at varme nakken og halsen godt op, inden du lader spillerne heade. Gør det med små stræk og brug små tekniske boldøvelser, hvor spillerne header lidt. Spillerne kan ikke holde til at heade alt for mange gange i løbet af en træningslektion, så dette bør ikke være et gennemgående tema.

Yderligere er der flere former for headning man skal være opmærksom på:

- 1) Stillestående
  - 2) To-fodsafsæt – stemafsæt(ikke samlet afsæt) – dette giver mere opspring ved ret teknik, arme giver mere opspring – her springer vi LIGE op – anvend gerne linje som springpunkt for at opøve evnen til lige opspring.
  - 3) Et-fodsafsæt, igen anvendes armene som opdrift – her springes fremad – hvilket igen kan trænes med springpunkt fra en linje, vigtigt at både højde og længde prioriteres
- 2 og 3 kræver stor timing, og kræver altså at spillerne har en veludviklet perceptionsevne.

### **Instruktionsmomenter**

- Se på bolden hele tiden.
- Ram bolden med panden.
- Sig 'goddag' til bolden - Forestil dig, at dit hoved er en hammer.
- Spænd musklerne i nakke og hals.
- Bøj kroppen bagover (god forspænding).
- Bevæg armene bagud i headeøjeblikket – vigtigt kippet "fremad driften i overkroppen" kommer lige inden bolden rammes.
- Hvis man sidder ned (med benene strakt foran sig), vil man helt naturligt trække med armene og kippe med kroppen, når man header.
- Spring på tæerne, "fra hælen og frem over tåen".

### *"Fejl og rettelser"*

Upræcise headninger kan have flere årsager: bolden kan rammes forkert – altså ikke på panden i fremad bevægelsen. En anden mulighed, er et man ikke har øjnene rettet mod det man header efter.

### **Tacklinger**

Der bør arbejdes med tackling som en teknisk færdighed. Tacklingerne skal indøves som leg, men jo ældre spillerne er, jo mere kamplignende situationer, skal der trænes. Tacklinger og bolderobring opstår lettest ved 1v1 situationer, men vær opmærksom på, at disse situationer er meget fysisk krævende. Det skal også nævnes, at det også kan lade sig gøre at erobre bolden uden at tackle. Nedstående er ved tackling i stående position.

### **Instruktionsmomenter**

- Se på bolden.
- Spænd i foden (pres tæerne opad i støvlen).
- Bøj vristen ca. 90 grader.
- Bøj let i knæet og spænd musklerne i benet.
- Skub med skulderen.
- Vægten over mod bolden og modstanderen.

### *"Fejl og rettelser"*

Vær meget opmærksom på om spillerne trækker sig i tacklingerne, da dette er langt farligere end ikke at tackle – men vær også opmærksom på, at tacklinger gerne skal vinde bolden og ikke sparke den væk.

**Indkast.** Det kan virke kedeligt at træne indkast(og det mener jeg også, at det er), men sådan behøves det ikke nødvendigvis at være, når man alligevel træner ting hvor man kaster til hinanden, hoftepark, heading, tæmning af høj bold eller hvad det nu kunne være, så kunne man som træner have to fokusområder/temaer – den egentlige handling, om indkastet udføres korrekt – der er ikke noget dummere boldtab end et forkert indkast.

Det er vigtigt at se indkastet som det, det virkelig er, dels kan det være en dødbold og dels kan det være en "fri" aflevering – jeg ser det i henhold til min spillestil mest som det sidste, derfor arbejder vi med indkastet som enhver anden aflevering, sørger for at vinklen bliver god, at farten, retningen og timingen passer. Yderligere arbejder vi med det som en del af vores opspil, hvor indbyrdes afstande og afstanden til kasteren bliver af stor vigtighed...

### **Instruktionsmomenter**

For at udføre et korrekt indkast kræver fodboldloven, at kasteren:

- Skal have front mod banen.
- Skal have en del af hver fod enten på sidelinjen.
- Eller på jorden uden for linjen.
- Skal bruge begge hænder.
- Skal kaste bolden bagfra over hovedet.

### **Målmanden**

#### **Underhåndskast**

Underhåndskastet er det udkast, som medspillerne har lettest ved at arbejde videre med, da det kommer langs jorden, det er dog også det korteste kast. Kastet minder meget om et "bowlingkast".

#### **Instruktionsmomenter:**

- Langt hurtigt tilløb(til feltets kant)
- Langt bagudsving i armen(for at få mere fart når vi fører armen frem)
- V. udkast med venstre hånd, sættes højre knæ i jorden, således man næsten er på linje hermed og bolden dermed sikkert holdes langs jorden.
- V. ikke blot at skubbe armen frem, men også lige inden man slipper bolden, at skubbe håndledet i kasteretningen vil bolden få en smule mere fart.
- Bolden skal slippes over jordens overflade, således at den ikke hopper.
- Sidste skridt inden bolden slippes bør være længere end de andre, således keeperen kommer ned i knæ

#### **Slyngkast**

Slyngkastet er det længste kast, og det i princippet eneste udkast, hvor vi ikke kaster bolden ned mod jorden – derfor det længste. Slyngkastet er det kast vi ser keepere udføre, når de kaster  $\frac{1}{2}$  banelængde +. Slyngkastet, er horisontalt udført, hvilket betyder, at armen ikke skal forbi øret, men så langt tilbage som muligt, så kroppen drejes. Det er vigtigt, at målmanden er opmærksom på at bolden vil have et større eller mindre skru alt efter dennes udførsel, hvilket kræver at bolden kastes således der tages hensyn til det skru som vil komme.

### **Instruktionsmomenter**

- Kort tilløb
- Drej kroppen ved at kastearmen føres horisontalt bagud, så langt som du kan, før at give størst muligt sving fremad. Drej hånden omkring bolden, "lås" den nærmest.
- Før så kastet igennem, ved at føre armen frem, og lad nærmest bolden "glide" ud af handsken, ved at løsne "låsen" lige inden armen er helt strakt – så får vi (mere af) den karakteristiske skrue på kastet.

### **Faldteknik**

- Fokus på bolden
- Forspænding, fx sidestep
- Gripe bolden, sikre kontrol – træk dem ind
- I faldet falder således, underben, knæ, hofte, bag på skulderen – pas på albuen ikke rammer jorden, da bolden så let kan tabes
- Modsatte ben bruges som vægtstang og sikrer at keeperen har balance og hurtigt kan komme op og stå igen

### **Gribning af flad bold**

- Fokus på bolden
- Sænk tyngdepunktet
- Forspænd, fx lille hop frem
- Bredstående benstilling, let spredte ben
- Saml albuer og lav derved en skål til bolden
- Sikr dig bolden (hold mod bryst) inden du handler nyt

### **Gribning af høj bold**

- Fokus på bolden
- Forspænding
- Grib med "gribetrekant", ligesom man bruger til hævnning i volleyball – pegefingre og tommeltotter laver trekanten
- V boldkontakt drejes arme omkring bolden, således den trykkes (sikres) mod brystet

### **1 mod 1**

- Fokus på bolden
- Sænk gradvist tyngdepunktet som du nærmer dig boldholderen

- Sørg for kontakt med underlaget
- Hav håndfladerne fremaf
- Gå ud af målet for at mindske vinklen for skytten

**DBU's fodboldordbog:**

**Administrator:** Administratoren er den detaljeorienterede type, der går op i orden og systematik.

**Afslutningsspil:** Vi har bolden! Vore spillere søger muligheder for gennembrud og afslutning mod modstanders mål.

**Aktivitetbolden:** Redskabet som kan hjælpe træneren med at organisere sin træning.

**Angrebsåbninger:** Faste spilmønstre og løbebaner, der især kendes fra håndbold, og som med fordel kan bruges i opbygningsspillet, når modstanderen er "på plads", dvs. i forsvarsmæssig balance. Formålet med at bruge angrebsåbningerne er at "gå" fra opbygningsspil til afslutningsspil.

**Auditiv læring:** Opfatte og huske på grundlag af høreindtryk.

**Automatisering:** »at gøre tingene på rygraden«, at mekanisere bevægelsesmønstre – mange gentagelser ligger forinden.

**Banens bredde:** På tværs af banen.

**Banens dybde:** På langs af banen.

**Beherske:** Kursisten/spilleren har dybtgående kendskab, og kender alle relevante detaljer.

**Blokopdækning:** Kompakt organisation, hvor vores spillere, når DE har bolden, placerer sig på banen i forhold til boldens og nærmeste medspillers placering.

**Bolderobring:** En aktion, hvor bolden erobres fra modstanderne enten ved at bryde boldbanen, eller ved at vinde bolden i en nærkamp.

**Centrering:** Defensiv handling i forsvarsspil og erobringsspil. En eller flere spillere bevæger sig mod midten i en kæde.

**Chipspark:** Et spark, hvor der sparkes dybt i bolden for at løfte den = langt under ækvator.

**Clearing:** Spark eller headning ud af forsvarszonen.

**Coaching:** Coaching er at låse op for et menneskets potentiale til at maksimere sine præstationer. Det er at hjælpe mennesker til at lære frem for at undervise dem. Det er et spørgende princip, hvor ansvarlighed og bevidsthed er bærende elementer.

**Deduktivt princip:** Træneren finder og definerer de rigtige løsninger.

**Delegerende:** Træneren er kun lidt støttende og kun lidt instruerende.

**Differentiering af træningen:** Individuel instruktion og træning ud fra de enkelte spilleres forskellige færdighedsniveau.

**Dribling:** En spiller bringer selv bolden fra et sted på banen til et andet ved at passere mindst en modstander med bolden under kontrol.

**Egenskaber:** Trænerens/spillerens personlige og menneskelige egenskaber såsom; vilje, selvtillid, motivation, sociale indstilling mv.

**Empati:** Indlevelsesevne. Evnen til at sætte sig ind i, hvad andre mennesker tænker og føler.

**En mod en situation:** Den situation hvor en angriber får frit løb mod modstanders målmand.

**Entreprenør:** Entreprenøren er »selvstarteren«, der konstant kommer med nye idéer og kreative påfund

**Erobringsspil:** DE har bolden! Den fase, hvor vore spilleres opgave er at erobre bolden fra modstanderne.

**Etik og Moral:** Læren om hvad der er de rette principper og hvad der er korrekt handlemåde indenfor fodboldspillet.

**Fair Play:** Fair Play er mere end at spille indenfor reglernes rammer. Det indeholder begrebet venskabelighed, at respektere andre og altid spille inden for den rette ånd. Fair Play er en måde at tænke på, ikke bare en måde at gebærde sig på.

**Feedback:** Tilbage melding.

**Finte:** En finte er at bringe sin direkte modspiller ud af balance eller koncentration ved hjælp af kropssprog.

**Fistning:** Den bevægelse som målmanden udfører, når han med flad eller knyttet hånd ændrer eller forlænger boldens bane. For eksempel når han fister bolden over overliggeren ved modstanders forsøg på et lob. At fiste kan sidestilles med "forsætligt at parere bolden".

**Flad bold:** En pasning under knæhøjde.

**Forfinte:** Et løb eller en bevægelse, som søger at bringe en modstander i en dårlig placering og/eller forsvarsstilling.

**Forsvar i balance:** De har bolden! Vore spillere er placeret således, som vi ønsker det i forhold til bolden og modstanderne, med hensyn til antal spillere (numerisk) og placering på banen (positionelt).

**Forsvar i ubalance:** DE har bolden! Vore spillere er ikke placeret således som vi ønsker det i forhold til bolden og modstanderne, med hensyn til antal spillere (numerisk) og placering på banen (positionelt).

**Forsvars-mekanismer:** Der opstår ofte forhindringer når vi søger at nå vores opstillede mål, vi bliver utilfredse og kommer i »ubalance« forskellige forsvarsmekanismer træder herved i kraft, vi bliver for eksempel aggressive, kværulerer mv.

**Forsvarsspil:** DE har bolden! Den fase, hvor vore spilleres opgave er at forhindre modstanderne i at få afsluttet mod vores mål.

**Det formelle princip:** Træningen, der ikke nødvendigvis tager udgangspunkt i kampsituationer, foregår som øvelser, der fremstår isoleret i forhold til det færdige spil. Fokus på udførelsen ikke funktionen.

**Det funktionelle princip:** Træningen, der altid tager udgangspunkt i kampsituationer, foregår som spil eller som meget spilnære øvelser.

**Færdigheder:** Hvordan træneren/spilleren evner at udføre de forskellige fodboldsituationer – dette gælder fysiske-, taktiske-, tekniske-, psykiske- som pædagogiske færdigheder.

**Første berøring:** Spillerens første boldberøring, når han selv vil have den/de næste berøringer.

**Gennembrud:** VI har bolden! Den fase, hvor bolden af en eller flere af vore spillere bringes forbi en eller flere af modstandernes spillere / kæder.

**Gribetrekanten:** Den "trekant" som målmandens hænder skal danne for at være hensigtsmæssig placeret i forhold til gribningen af en bold.

**Handlingsplan:** Er en plan, der opstiller nogle personlige mål og nogle konkrete indsatser, der skal til for at nå målene.

**Helhedsmetode:** De pågældende færdigheder forevises i deres helhed, hvorefter de enkelte dele trænes og sammensættes med den foreviste helhed som rettesnor.

**Højt pres:** preslinien lægges ca. 16 meter fra deres mål, når DE har bolden.

**Igangsættelse:** Når en spiller ved hjælp af spark eller kast bringer bolden i spil, eller når dommeren lader bolden falde.

**Indlæring:** Give viden fra sig.

**Induktivt princip:** Spillerne er selv med til at finde og definere de rigtige løsninger.

**Instruerende:** Hovedsagelig envejs kommunikation, hvor træneren er meget instruerende og kun lidt støttende.

**Instruktionsmomenter:** Opdeling af en instruktion i forskellige punkter for at lette overskueligheden. F.eks. opdeles instruktionen i halvtliggende vristspark i: Tilløbsvinkel, støttebenets placering, sparkebenets bevægelser og boldkontakten. På tilsvarende måde opdeles instruktionen af to spilleres defensive arbejde i forhold til én boldførende modspiller således:

Nærmeste forsvarsspillers udgangsstilling, opbakkende spillers placering med hensyn til vinkel og afstand, kommunikation samt »rolleskiftet« i forbindelse med en afdrifling af nærmeste forsvarsspiller.

**Integrator:** Integratoren er typen, der går op i at få forene folk bag en fælles sag

**Kampleder:** Er betegnelsen for den person som kan lede en 5- eller 7-mands kamp. En kampleder er ikke uddannet som dommer. Kamplederen skal virke som vejleder og hjælpe børnene til at kampen afvikles i en tryk atmosfære.

**Keypoints:** (se »Instruktionsmomenter«)

**Kende:** Kursisten/spilleren skal have et vist kendskab, det forventes ikke at man kan huske/udføre tingene fuldt ud.

**Kip (vedr. målmanden):** Et "kip" er en energioverførsel fra en legemsdel til kroppen. F.eks. ved et hop, hvor armene er med i bevægelsen i begyndelsen, men når denne bevægelse stoppes pludseligt, overføres energien til hele kroppen.

**Kompakt organisation:** DE har bolden! Organisation af vore spillere, hvor afstanden mellem spillerne såvel i banens bredde som i banens dybde er kort og fastholdes kort.

**Krydsløb:** En offensiv handling, hvor to medspilleres løbebaner krydser hinanden for at skabe og udnytte frit område.

**Kundskaber:** Trænerens/spillerens viden og indsigt i såvel almene som fodboldmæssige forhold.

**Kunne:** Kursisten/spilleren kan huske tingene i en sådan grad, at tingene kan udføres selvstændigt.

**Koordinationstræning:** Træning i samspillet af nerve- og muskelsystemet under bevægelse, så der iværksættes den rette bevægelse med den rette hastighed.

**Kæder:** Spillergrupper fordelt i forsvarskæden, midtbanekæden og angrebskæden.

**Lavt pres:** Preslinien lægges lavere end midterlinien, når DE har bolden.

**Lukket færdighed:** En færdighed, der finder sted i et stabilt og forudsigeligt miljø.

**Læring:** Tage viden til sig.

**Løb med bold:** En spiller bringer selv bolden fra et sted på banen til et andet med bolden under kontrol. Min 7. Min til nærmest modstander.

**Maksimal intensitet:** De pågældende aktioner udføres i fuldt tempo, med størst mulig kraft og præcision og med 100 % koncentration. Man udfører sine aktioner med størst mulig kvalitet, dvs. man »spiller til,« uanset om man spiller kamp eller træner detaljer.

**Mandsopdækning:** En opdækningsform hvor en spiller har ansvaret for at dække en bestemt modstander op.

**Markeringer:** Det virkemiddel, som dommeren bruger, når han skal vise noget med armene: Retning på frispark og indkast, hjørne, målspark, fordel, udskiftning, mål, indirekte frispark.

**Middelt pres:** Preslinien lægges ca. 10 meter inde på deres halvdel, når DE har bolden.

**Modløb:** At løbe mod boldholderen når eget hold er i boldbesiddelse for derved at tilbyde sig som afleveringsmulighed eller for at skabe et frit område.

**Motivationscentrum:** Vi opstiller nogle mål som vi kæmper for at nå. Hvis vi når alle de opstillede mål er vi tilfredse og i »balance« vi har ramt vores motivations-centrum.

**Motor Learning:** Samarbejdet mellem nerve- og muskelfunktionerne automatiseres ved hjælp af en lang række gentagelser af den rigtige teknik.

**Målmandsspillet:** Målmandens ansvar og opgaver med og uden bold, når VI og DE har bolden samt i omstillingsfasen.

**Målmandstræner profil:** Ønske til målmandstrænerens egenskaber og erfaringer, både menneskeligt og fodboldfagligt. Ved ansættelse af en målmandstræner kan en profil beskrives.

**Offensiv støtte:** At placere sig i forhold til en medspiller med bold, så denne får en afleveringsmulighed bagud.

**Omstilling:** De handlinger, som spillere / holdet foretager i forbindelse med at bolden skifter fra VI til DE og fra DE til VI.

**Opbakning:** At dække det »farlige« område bagved ens medspiller(e).

**Opbygningspil:** Vi har bolden! Vore spillere bevæger sig således, at bolden kan spilles i banens dybde og bredde, medens mulighederne for afslutningsspil skabes.

**Opdækning:** At placere sig i forhold til en modstander, således at denne ikke kan spille bolden fremad, hvis han har den eller får den.

**Organisatoriske indgreb:** Ændringer af banestørrelse, spillerantal, regler osv. med henblik på at øge træningseffekten. Bruges ofte i forbindelse med fysisk træning.

**Overtalssituation:** At være flere spillere end modstanderne på et begrænset område af banen.

**Plyometrisk træning:** Træningsform, hvor man udnytter en muskels forspænding til at udvikle kraft samt forbedre samspejlet mellem de implicerede muskelgrupper. Springtræning er et eksempel på denne træningsform.

**Praktisk dommergerning:** Den del af dommerfunktionen, som ikke er teori. Omfatter især kropssprog og markeringer, brug af fløjten, løbemønstre, placering, kommunikation og psykologi.

**Pres:** At angribe modstandernes boldholder for at erobre bolden, eller tvinge denne til en ufarlig aktion.

**Preslinie:** Den linie på tværs af banen, hvor vi vælger at starte vores pres på modstandernes boldholder.

**Producer:** Producenten er den resultatorienterede type.

**Progression:** I træning af teknisk – taktiske færdigheder tager man udgangspunkt på det niveau, hvor spilleren/spillerne udfører den pågældende færdighed korrekt. Herefter øges progressionen, dvs. sværhedsgraden, i form af stigende tempo, mindre plads, mere modstand og mere fokus på de aktioner, der skal foretages »spiller til,« uanset om man spiller kamp eller træner detaljer.

**Pumping:** Defensiv handling, hvor holdet eller dele af holdet samtidigt bevæger sig i banens dybde.

**Push-up:** En forsvarsaktion hvor holdet eller dele af holdet udnytter offsidereglen til at tvinge modstanderne væk fra eget mål ved at bevæge sig fremad på banen.

**Relationelle færdigheder:** Færdigheder som to eller flere spillere besidder sammen. De er med til at gøre hinanden gode, fordi de hver især ved, hvad den anden vil gøre.

**Returløb:** Løb tilbage i forsvarsorganisationen efter boldtab, for at genoprette balance.

**SET (udtales på engelsk):** En fælles definition for at målmanden er klar. Det er muligt at være "SET" på forskellige måder afhængig af situationen. Det afgørende er at målmanden så vidt muligt er i balance, og har et tyngdepunkt der er så lavt, at det er muligt at foretage en kontrolleret handling.

**Sideforskydning:** Defensiv handling, hvor holdet eller dele af holdet samtidigt bevæger sig i banens bredde.

**Sidestep:** Små skridt til siden, hvor målmanden hele tiden har den ene fod på jorden. Kan ligne chassé noget.

**Sikring:** At placere sig således i forhold til bolden, en spiller som presser, og en spiller som støtter, at forsvarer er i balance.

**Spillestil:** De intentioner, strukturer og aktioner som aftales for vores opbygningsspil og afslutningsspil, når VI har bolden, og for vores erobringsspil og forsvarsspil, når DE har bolden.

**Spillesystem:** Den del af spillestilen, der beskriver, hvorledes spillerne grupperes og placeres på banen, når De har bolden.

**Standardsituationer:** Begyndelsesspark, målskick, frispark, straffespark, indkast, hjørnespark, samt hvis dommeren lader bolden falde »dommerkast«.

**Støtte:** At placere sig i forhold til bolden og en medspiller der presser, således at der kan forsøges en bolderobring, hvis modstanderen spiller eller dribler bolden fremad.

**Støttende:** Som hovedsagelig er tovejskommunikation er træneren meget støttende og kun lidt instruerende.

**Supervisor:** En vejleder.

**Supervision:** En vejledning.

**Tempogevinst:** Det forspring i tid, der bliver skabt via hurtig omstilling DE til VI, hvor vi fastholder modstanderne i ubalance.

**Timing:** Koordinerede handlinger i forhold til bold, medspiller eller modspiller.

**Timings evne:** Evnen til at indsætte rigtig kraft og rigtig bevægelse i det rigtige øjeblik. F.eks. afsæt til heading.

**Trænende:** Træneren er både meget instruerende og støttende.

**Udviklingsniveau:** I teorien om »Situationsbestemt Ledelse« defineres udviklingsniveau som spillernes kvalifikationer og engagement hvor:

Kvalifikationer = viden + færdigheder (anvendelige) og Engagement = motivation og selvtillid.

**Visuel læring:** Opfatte og huske på grundlag af synsindtryk.

**Værdigrundlag:** Forhold (værdier) som gør at eksempelvis spilleren finder det attraktivt at spille fodbold, såsom »glæden ved spillet, samvær med kammeraterne, ambitioner om at blive dygtigere osv.«

**Zoneopdækning:** En opdækningsform hvor hver enkelt spiller har ansvaret for et bestemt område på banen, når modstanderne har bolden.

**Økologiske mål:** Økologi er en metafor for, at dine mål er i samklang med hinanden og fri for modstridende interesser. Et økologisk mål indgår i en harmonisk sammenhæng med de øvrige mål, man har i sit liv.

**Åben færdighed:** En færdighed hvor der er flere løsninger afhængig af situationen.